PEÇAS EXCLUSIVAS E APAIXONANTES

# CM

NOVA

RESERVE A SUA NA BANCA

SACO DE PRAIA € 27,50

MALA € 32,50

PORTA-MOEDAS € 22,50

OFERTA
1 BILHETE NO POLITEAMA
*LAURA*
SAIBA COMO NO INTERIOR DA REVISTA

## MARCELO REBELO DE SOUSA

# SOZINHO E A PRECISAR DE AJUDA

EXCLUSIVO

**ENVOLVIDO EM VÁRIOS ESCÂNDALOS, O PRESIDENTE ESTÁ CADA VEZ MAIS ISOLADO**

**MELHOR AMIGO CONTA TUDO:**
**"ELE NÃO MERECE O QUE ESTÁ A ACONTECER"**

N.º 2497 – SEMANAL DE 20 A 26/07/2024;
PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 2,50 (IVA INCLUÍDO)

02497
5 602929 000021

EXCLUSIVO

KATIA AVEIRO

## O PRESENTE MILIONÁRIO QUE RECEBEU DE GEORGINA

ANTÓNIO RAMINHOS

"QUERO TER A CERTEZA DE QUE AS MINHAS FILHAS NÃO SE VÃO ESQUECER DE MIM"

TONY CARREIRA

## FELIZ NO BATIZADO DO NETO

lanzarotecaliente.com

# Beauty caps

"A minha **pele** ganha vida, o meu **cabelo** fica mais forte e as minhas **unhas** estão **sempre impecáveis**, qualquer que seja a estação do ano!"

***Cristina Ferreira***

BEAUTY CAPS é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

## Cabelo, pele e unhas

**Mais bonitas e saudáveis.**

VivaMelhor
*Completamos a sua vida*

**vivamelhor.pt**

# Zara McDermott

A inglesa de 27 anos ganhou fama depois de participar na quarta série de **Love Island** e posteriormente no **The X Factor**. Hoje, Zara é embaixadora de várias marcas e no seu perfil de Instagram escreve que realiza documentários. As fotos que publica em biquíni são as favoritas dos seguidores.

Foto: D.R.

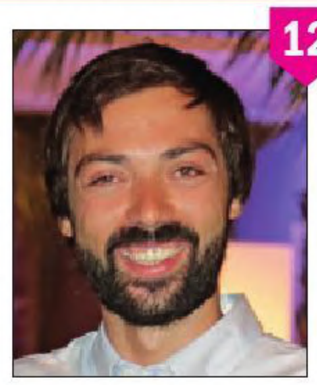
# Sumário

N.º 2497 20 a 26/07/2024


## Nacional

**Diogo Valsassina**

O ator, noivo de Ana Guiomar, mas sem data de casamento marcada, veste pela primeira vez o papel de pai na nova série da TVI, **Vizinhos para Sempre**, mas não quer ter filhos em breve



12

26

## Bibá Pitta

**Faz parte do grupo de famosos babados pelos netos, ela que é uma avó enérgica e divertida. Conheça outros exemplos, agora que estamos bem perto de celebrar o dia 26 de julho**

## Internacional

**Sharon Stone**

A atriz, de 66 anos, revelou que enquanto esteve em convalescença depois de ter sofrido um AVC, em 2001, foi vítima de roubo de 17 milhões de euros, um "desvio" feito por pessoas que lhe eram próximas

32

## Realeza

**Rei Felipe VI de Espanha**

O monarca e a mulher, Letizia, impõem um rígido código de conduta a quem quiser trabalhar com eles. Os candidatos têm de ter vários conhecimentos e passar nos duros testes físicos

36

## Futebol

**Vangelis Pavlidis**

Chegou ao Benfica com sede de golos, mas não veio sozinho. O avançado grego, novo reforço do clube da Luz, trouxe com ele a companheira, Marianna, que promete "incendiar" as bancadas

68

## Festival Margarida Corceiro

24

**A 16.ª edição do Festival NOS Alive levou até ao Passeio Marítimo de Algés muito estilo e irreverência. A atriz foi uma das mais elogiadas, mas há mais *looks* que merecem ser vistos**

**Patrícia Branco**

Diretora

## AS FÉRIAS, AS JANTARADAS E... A *NOVA GENTE*, CLARO!

Na semana passada, fui até ao Algarve. Foram só dois dias, as férias são só em agosto. Mas foi o suficiente para perceber que nada mudou. Há cerca de um ano, escrevi aqui sobre os preços absurdos que se praticam no Sul e... continua tudo igual.

Entendo que haja sítios sofisticados, com vista para o mar, com pratos mais elaborados, e que tudo isso venha na fatura. O que me custa a perceber são restaurantes, cafés e outro tipo de estabelecimentos "mais básicos" (ou qualquer outro nome que lhes queiram chamar) que carregam na conta como gente grande. Quanto a vocês, não sei, mas eu sinto literalmente que me estão a ir ao bolso e com o meu consentimento.

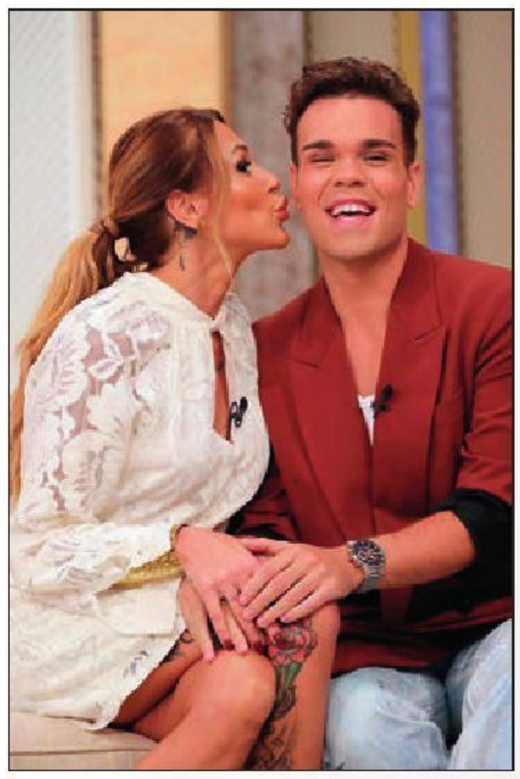
É por isso que, nos últimos anos, nas férias, opto por fazer refeições em casa. Sempre o fiz, na verdade, mas houve alturas em que gostava de ir jantar fora uma vez por outra com amigos ou com a família. Isso acabou há muito tempo, infelizmente, e com o preço que pagaria num restaurante acabo por fazer refeições em casa para cinco ou seis pessoas.

Mas não é só no Algarve que as coisas estão neste ponto. Faço anos esta semana e, como gosto de celebrar o meu aniversário, pensei fazer um jantar e reunir alguns amigos. Entre os mais próximos e a família, seríamos mais de 20... e comecei a ver espaços. Era obrigatório que tivesse menus para grupos, para facilitar as contas. Liguei para alguns sítios e... nada abaixo dos 30 euros. Ora, eu sei que há pessoas para quem 30 euros é um valor aceitável para jantar, mas e quando é um casal? São 60. E se esse casal tiver um ou dois filhos? São 90 ou 120. Por isso, desisti da ideia. E não pensem que andei a ver restaurantes finos ou à beira-mar, porque eu sou daquelas que gostam de uma boa tasca!

Enfim, não há jantares fora, mas as férias estão aí à porta e isso é o mais importante. Irei para sul... e a **NOVA GENTE** também. Tal como acontece há vários anos, a nossa revista vai mostrar-lhe quem anda pelas praias algarvias e pelas festas mais badaladas desta temporada, e acompanhará de perto tudo o que se passa no mundo dos famosos. Sejam eles da televisão, da música, do futebol ou da política, eles estarão certamente nas nossas páginas.

Quanto a esta edição, temos também muito para lhe oferecer. Marcelo Rebelo de Sousa cada vez mais sozinho e a gerar preocupação entre os amigos, a presença de Katia Aveiro no nosso *podcast,* **Oh Filhos, Calem-se!!!** (que pode ouvir na íntegra em www.novagente.pt), e uma entrevista a António Raminhos, entre muitas outras notícias. Somos, sem dúvida, a leitura ideal para um dia de praia ou apenas para descansar a cabeça do trabalho. E se, caro leitor, já está de férias, então aproveite ao máximo e reponha energias. Mas sempre com a nossa companhia, claro!

Patrícia C. Branco



## Zé Lopes e Merche Romero

### VÃO APRESENTAR AS MANHÃS DO NOVO CANAL DA TVI

Zé Lopes e Merche Romero foram os escolhidos pela direção da TVI para conduzir o programa das manhãs do novo canal que a Media Capital vai lançar. "*Há muito que o Zé ambicionava uma oportunidade como esta* (...) *Os dois já se conhecem há muito tempo. Já existe uma química de quando comentam os* reality shows. *A Merche também está muito entusiasmada, porque tem saudades de apresentar programas*", revelou uma fonte ao *site* **Holofote**. A estreia será em meados de agosto. Até ao momento, a TVI ainda não comunicou oficialmente o nome da estação, mas, de acordo com algumas notícias avançadas pela Imprensa, tudo indica que se vai chamar V+TVI.

## Nuno Eiró

### FESTA DE ARROMBA PARA ENTRAR NOS 50

O apresentador da TVI fez 50 anos no dia 15 de julho e celebrou-os em grande. A festa de arromba começou logo na véspera com um elegante e animado jantar no Café In, em Lisboa, com o Tejo e a Ponte 25 de Abril como cenário. A comemoração "*inesquecível*", como muitos dos convidados referem, esteve cheia amigos famosos de Nuno Eiró, como Vanessa Oliveira, Rita Ferro Rodrigues, João Moleiro e Ana Rita Clara.

## Ana Sofia Cardoso

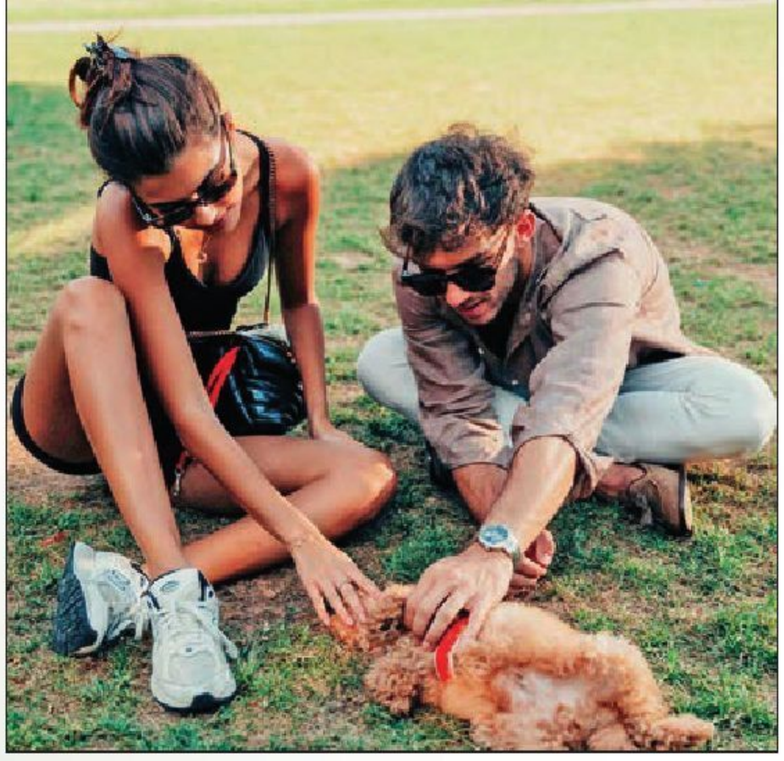
### REVELA QUE NOME DA BEBÉ FOI ESCOLHIDO PELO FILHO

A jornalista da TVI e o marido, Tiago Begonha, foram pais pela segunda vez no dia 3 de julho. A bebé veio juntar-se a Lourenço, de quase cinco anos, que fez questão de escolher o nome da irmã. "*O Lourenço decidiu Francisca e assim ficou. Difícil não fazer a vontade a um filho tão decidido*", escreveu Ana Sofia Cardoso nas redes sociais.

## Ana Garcia Martins

### CELEBRA ANIVERSÁRIO DE MATEUS E BENEDITA

Os filhos da *digital influencer* e humorista Ana Garcia Martins tiveram direito a duas megafestas de aniversário. A primeira foi a de Benedita, que fez seis anos no dia 14 de julho, e cujo tema foi o Monstro das Bolachas. Seguiu-se a celebração de Mateus, que completou 11 anos no dia 16. "*O miúdo mais fixe, o que ainda pede abraços, o que tenta enfiar-se na minha cama à socapa, o que tem conversas mesmo boas, o que faz piadas irónicas, o que é um mega companheiro de viagens e de idas à Luz, o maior benfiquista de sempre, e o melhor filho da história. Parabéns, meu amor*", escreveu A Pipoca Mais Doce nas redes sociais.



## Francisca Cerqueira Gomes e Pierre Gasly

### DÃO AS BOAS-VINDAS A NOVO ELEMENTO NA FAMÍLIA

A relação entre a filha da apresentadora Maria Cerqueira Gomes e o piloto de Fórmula 1 está cada vez mais sólida. Juntos há cerca dois anos e a viverem em Paris, França, Kika e Pierre deram um novo passo na relação: adotaram um animal de estimação. "*Vivendo no mundo do Simba. O novo membro da família*", partilharam nas redes sociais, onde mostraram várias fotografias e vídeos do pequeno cachorro.

## Dânia Neto

### CELEBRA CONQUISTA DO PEQUENO ANTÓNIO

A atriz está deliciada com as conquistas do filho mais novo e não se cansa de as partilhar com os fãs. Desta vez, Dânia mostrou como o pequeno António Maria, que nasceu em setembro do ano passado, já está um crescido e já se segura em pé. "*A alegria do bebé que já se levanta sem ajuda*", assinalou, orgulhosa, na legenda de uma fotografia onde se vê o menino em pé, a segurar-se a uma cadeira e de sorriso radiante no rosto.

Textos: INÊS NEVES; Fotos: IMPALA e D.R.

## PAULO ROCHA
### DE FÉRIAS EM PORTUGAL COM A FAMÍLIA

# APRESENTA AO FILHO A TERRA ONDE NASCEU

**"VOLTANDO A SER CRIANÇA"**
Foi esta a legenda que o intérprete escreveu numa série de fotos com o filho na praia.





Paulo também visitou o pai adotivo, José Costa Reis (em cima); depois de mostrar as ruas, a comida típica de Setúbal e as praias ao filho e à mulher (em baixo)



**O ator, que vive no Brasil há já alguns anos, "pegou" na mulher, a psicóloga Juliana Pereira da Silva, e em José Francisco, de seis anos, e viajou até Setúbal, cidade onde nasceu, para matar saudades do pai, dos amigos, da praia e da comida.**

Regressar a Portugal nas férias, para quem vive no estrangeiro, é sinónimo de casa, conforto, familiares, amigos e boa comida. Paulo Rocha está a experienciar tudo isto por estes dias, ele que se mudou para o Brasil há já alguns anos, onde formou família. Há dias, o ator português pegou na mulher, a brasileira Juliana Pereira da Silva, e no filho, José Francisco, de apenas seis anos, e rumou ao País que o viu nascer, fazendo questão de mostrar ao seu herdeiro a sua terra natal.

Paulo Rocha nasceu em Setúbal e andou a mostrar as ruas, praias, os locais emblemáticos e as comidas típicas ao pequeno José Francisco. *"Um dia em Setúbal. Muito significativo mostrar para o meu filho um pouco da sua origem. Os lugares, as comidas e a cultura de onde vim"*, escreveu na legenda de uma série de fotografias que publicou no Instagram, onde também partilhou um vídeo de um jantar com amigos e uma *story* a almoçar com José Costa Reis que, como Paulo diz, é *"o pai que eu escolhi aos 17 anos"*.

Recorde-se que o ator cresceu na Casa do Gaiato, em Lisboa, até ser adotado pelo figurinista, cenógrafo e pintor. G

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

"Cerca de **metade dos portugueses** tem um **sono insatisfatório...**

**...e 75% dorme menos de 7h por noite."**

**A Viva Melhor recomenda o FLORICALM**
**para noites mais tranquilas e reparadoras.**

É um **suplemento alimentar natural** composto por Passiflora, Valeriana, e enriquecido com Melatonina, que **ajuda a acalmar o sistema nervoso**. Contribui para **maior relaxamento, aliviando o stress e os sintomas de ansiedade**, que dificultam uma boa noite de sono.

*Não causa habituação

VivaMelhor
*Completamos a sua vida*

Disponível Agora
**808 20 20 26***
*custo de chamada local
vivamelhor.pt

FLORICALM é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

# MICKAEL CARREIRA E EMOÇÃO

**O filho da ex-apresentadora e do cantor recebeu o sacramento uma semana depois de ter celebrado um ano. Tony Carreira e Fernanda Antunes, bem como David e Carolina Carvalho, estiveram presentes.**

Mickael Carreira e Laura Figueiredo esperaram até o filho ter um ano para o batizarem pela Igreja Católica. A cerimónia aconteceu a 12 de julho, uma semana depois de Gabriel ter completado 12 meses de vida. Um dia especial para os pais, mas também para a primeira filha do cantor e da ex-apresentadora, Beatriz, bem como para os avós e bisavós.

Celebrada pelo cardeal D. Américo Aguiar, bispo da Diocese de Setúbal, o pequeno Gabriel recebeu o primeiro sacramento ao colo da mãe, mas sempre debaixo do olhar atento do pai e da irmã, como mostram as fotografias divulgadas, neste domingo, pela ex-apresentadora nas redes sociais. "*Difícil escolher o que partilhar. Este é um momento nosso, da nossa família e amigos mais próximos, mas vocês fazem, tam-*

# *LAURA FIGUEIREDO* BATIZAM FILHO

# E FELICIDADE

**O cardeal D. Américo Aguiar, bispo da Diocese de Setúbal, presidiu a cerimónia**

**Tony Carreira e Fernanda Antunes (à direita) não esconderam a felicidade pelo neto**

**Beatriz foi madrinha do irmão (em cima). Carolina Carvalho e David Carreira (em baixo, à esquerda) e os pais de Tony, Albano e Maria (em baixo, à direita)**

**Beatriz, de sete anos, irmã de Gabriel, foi escolhida para ser a madrinha do menino**

*bém, parte desta nossa história e fico feliz em partilhar convosco*", escreveu Laura Figueiredo como legenda das mesmas.

Nessas imagens, é possível ver momentos de felicidade e emoção dos pais, dos avós Tony Carreira e Fernanda Antunes e dos bisavós Albano Antunes e Maria Pereira Mateus (pais de Tony). Quem também marcou presença foi David Carreira e Carolina Carvalho, que levaram o filho de ambos, Lucas, de ano e meio, além de muitos amigos do clã Carreira.

Uma das ocasiões mais esperadas terá sido, certamente, aquela em que Beatriz, de sete anos, se tornou madrinha do irmão. A informação foi confirmada pela mãe, em resposta a alguns seguidores que quiseram saber como ela conseguiu que a filha assumisse esse papel. *"Basta ter um adulto que assine por eles"*, respondeu.

A seguir à cerimónia religiosa, foi altura de celebrar o sacramento e também o primeiro aniversário de Lucas. A festa aconteceu na Aroeira ao lado de família e amigos. "*Um dia muito feliz para a nossa família, memórias bonitas junto de pessoas que tanto sentido nos fazem*", anunciou Laura Figueiredo.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: D.R.

Ingersoll
1892

# INGERSOLL
# SPRINGFIELD, MA

# THE BIRTHPLACE OF BASKETBALL

## THE PLAY

**THE TRUE ORIGINAL**

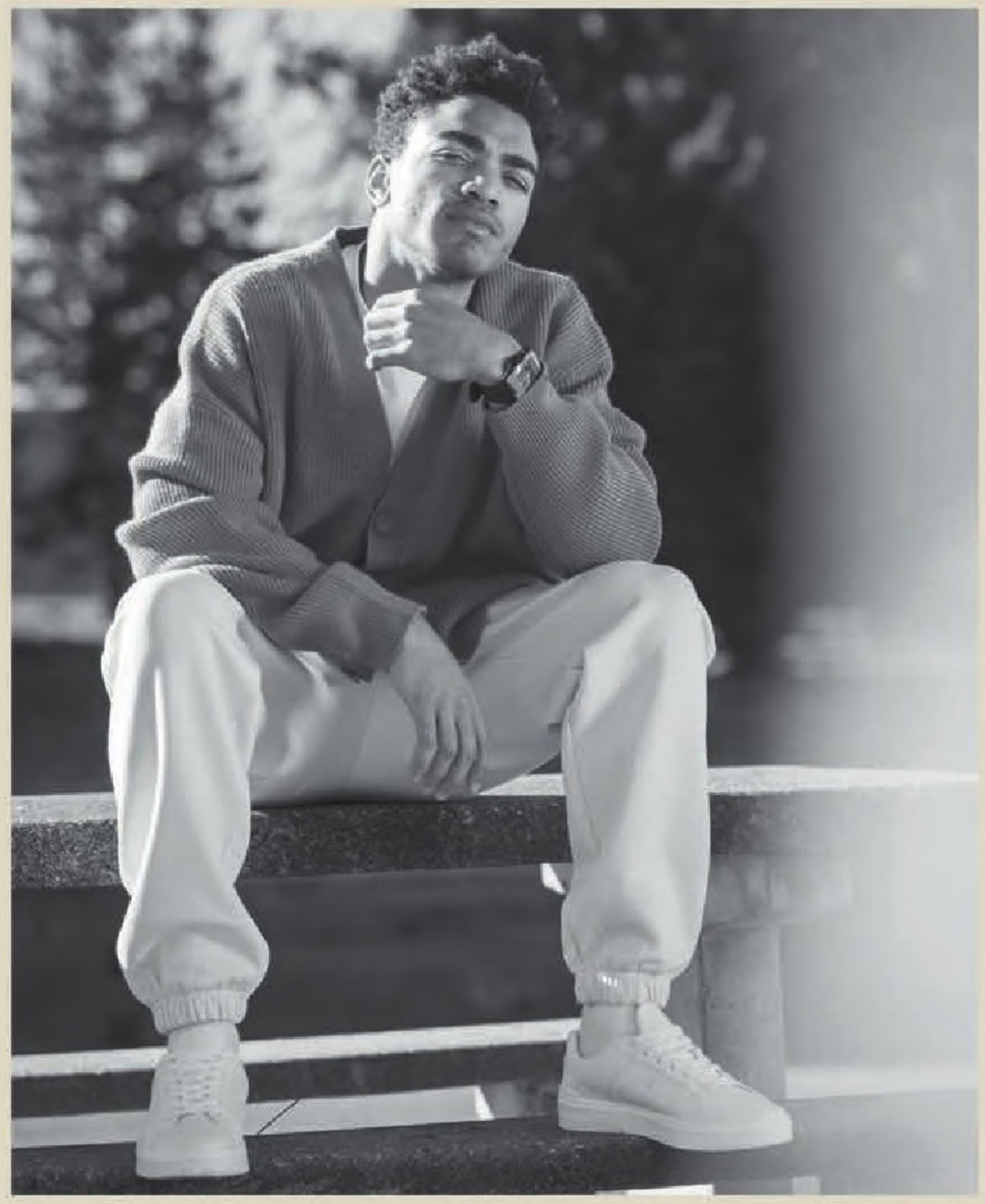
Robert H. Ingersoll

ingersoll1892.com

**Beontime** – Braga Parque, Vila do Conde, Cascais Shopping, Colombo, UBBO Shopping Resort, CC Alegro Alfragide,
Oeiras Parque, Strada Shopping – Odivelas, Freeport, AlgarveShopping – Guia, e Faro,
**Mário Ourivesaria** – Barcelos, **Rico Ouro** – Vila Verde, **Moisés Joalheiros** – Leiria, **Ourivesaria Marques** – Cascais, **Ourivesaria Pereirinha** – Viseu e Mangualde,
**Espiral Relojoaria** – Amoreiras Shopping e Luanda, **Ourivesaria Luís Filipe** – Guarda, **Ourivesaria Pérola do Vez** – Arcos de Valdevez,
**Góis Time & Secrets** – Coimbra, **Ourivesaria Catarino** – Quarteira, **Plaza Joias** – Paços de Ferreira – CC Ferrara Plaza, **Sofia Joias** – Lisboa,
**Ourivesaria Esmeralda** – Silves, **Ourivesaria Plácido** – Arruda dos Vinhos, **Sousa Joalheiros** – Porto (Foz) e **Zé dos Relógios** – Vila do Conde

**THE PLAY**
CALIBRE MECÂNICO DE CORDA AUTOMÁTICA
CAIXA AÇO 316L 45,5MM
CORREIA CAUCHUC PRETO
PVP 575€

WWW.EASY-TIME.PT • INFO@EASY-TIME.PT • 212 480 321 (CUSTO DE CHAMADA PARA REDE FIXA NACIONAL)



## ALEXANDRA LENCASTRE

### TEM OS PAIS COM COVID E SOMA NOVAS POLÉMICAS

# EM MARÉ DE AZAR

**A atriz tem motivos para sorrir no trabalho, mas no campo pessoal as coisas não têm corrido pelo melhor. Depois de ter estado com covid, agora foi a mãe, que tem Alzheimer, que apanhou o vírus. Alexandra falhou a festa de verão da TVI e viu o seu nome envolvido em alegadas faltas de pagamentos.**

Maria Alencastre Telo tem 81 anos, sofre de doença de Alzheimer e contraiu covid

Um mal nunca vem só. Que o diga Alexandra Lencastre que, de há uns tempos para cá, tem vindo a atravessar uma sucessão de infortúnios na vida pessoal. Felizmente, no trabalho, a atriz soma e segue e, como mantém o espírito positivo, continua a encontrar motivos para sorrir. Na passada semana, a **NOVA GENTE** esteve com a atriz nos estúdios da Plural, em Bucelas, onde Alexandra está a gravar a nova série cómica da TVI, **Vizinhos para Sempre**, e onde pela primeira vez contracena com a filha mais velha, Margarida Bakker (ver caixa). À conversa com os jornalistas, e fugindo ao seu registo habitual, uma vez que normalmente não foge a nenhuma questão, desta vez a atriz escudou-se com o facto de ter estado doente, com covid, e não ter visto quase nada do que tem saído na Imprensa. Por isso, quando questionada sobre a falta de pagamentos de que foi recentemente acusada, pensou que o assunto estaria relacionado com o ex-namorado, Nuno Oliveira, que a atriz acusou de lhe ter ficado com muito dinheiro que lhe emprestou enquanto estiveram juntos. Nuno Oliveira nunca aceitou as acusações e garante que não lhe deve "*um cêntimo*". "*Não tenho visto* [o que as revistas publicam]. *Isso teve a ver com aquele passado, daquela pessoa a quem se deu uma segunda oportunidade e não se devia ter dado porque afinal a coisa acabou por me envolver. Foi complicado, mas graças a Deus tenho um excelente advogado, que é o Dr. Ricardo Sá Fernandes, que tem estado sempre ao meu lado e que não me tem deixado cair e desmoralizar. Sou muito ingénua e quero muito acreditar na generosidade das pessoas. Nunca estou à espera de encontrar bandidos*", referiu a atriz. No entanto, o assunto em causa era outro. Pedro Ribeiro, cabeleireiro, teria sido contratado por Alexandra para lhe tratar da imagem para a festa de verão da TVI, contudo, segundo o profissional, a diva acabou por deixá-lo a si e à sua equipa pendurados. "*Esta foi a gota de água e se, algum dia, me virem aqui outra vez a partilhar alguma coisa da Alexandre Lencastre, por favor, empurrem-me de uma ribanceira*", partilhou no Instagram o cabeleireiro, onde chega mesma a chamar "*caloteira*" a Alexandra Lencastre, e assegura que muitos outros profissionais se negam a trabalhar com a atriz exatamente pelos mesmos motivos. Em relação a este tema, Alexandra foi parca em palavras: "*Não vale a pena* [comentar]. *As pessoas quando não estão bem...*"

**"Está a minha mãe [com covid], a cuidadora e o meu pai. Neste momento, estou a tratar deles"**

Já em janeiro, Léo Caeiro em declarações à CMTV tinha revelado que a atriz tinha falhado um compromisso publicitário. "*Bloqueou-me porque eu, aqui há uns meses, falei da empresa para que eu trabalho, em que faço a gestão de figuras públicas, e que a convidei para ir lá buscar eletrodomésticos de borla e ela ficou de fazer a publicidade. Até hoje, nunca obtive resposta dela. Ficou com os eletrodomésticos e nunca mais disse nada.*"

## Faltou à festa da TVI por estar doente

A atriz foi uma das ausências mais notadas na festa de verão da TVI. Tudo porque apanhou covid, mas como a maré de azar parece ter-se mesmo instalado na sua vida, o vírus, que acabou por vir com sintomas leves para a atriz, transformou-se numa enorme dor de cabeça para a diva, uma vez que, em sua casa, atingiu toda a gente. "*Está a minha mãe, a Maria José, que é a cuidadora da minha mãe, e o meu pai. Neste momento, estou a tratar deles. É levantar-me cedo, e é a vida*", explicou visivelmente cansada.

Apesar do diagnóstico de Alzheimer, Alexandra diz que a mãe é uma doente fácil de tratar, e pelo menos isso dá-lhe algum alento. "*A minha mãe está com um Alzheimer 'simpático', no sentido em que é uma doença degenerativa, mas não tem degenerado de uma forma galopante. Ela é muito doce e brincalhona e gosta muito de miminhos e de beijinhos, e de dançar. Não sabe quem é que eu sou. Passados cinco minutos, eu venho e convido-a para dançar, e ela pergunta: quem é? Mas é muito amável e é bom estar com ela.*"

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

### FILHA É SUA NORA NA FICÇÃO

**Alexandra Lencastre está no mesmo projeto de ficção que a filha mais velha, Margarida Bakker. Em *Vizinhos para Sempre*, da TVI, as duas serão sogra e nora. "*Sinto imenso orgulho dela! Às vezes ela passa* [nos bastidores] *e já com uma energia diferente. Não há o derreter emocional de mãe e filha, são duas atrizes que se cruzam no corredor. Temos uma ou duas cenas que são marcantes, porque elas não gostam uma da outra*", contou a diva à Imprensa numa pausa das gravações da série cómica .**

**CUIDADORA DE TODOS**

**A gravar, e sem férias planeadas, os dias da atriz são divididos entre o apoio à mãe, à cuidadora desta e ao pai (os três com covid), e as filmagens da nova série.**

**Rita Andrade**

Nutricionista

Instagram @ritaandrademindeat


## ALIMENTAÇÃO E FERTILIDADE

A fase após o término da menstruação é quando os ovários se preparam para libertar o óvulo. A glândula pituitária liberta FSH, que estimula o amadurecimento dos folículos do ovário e o estrogénio aumenta para ajudar a engrossar o revestimento uterino e iniciar a ovulação. A nutrição é fundamental para uma ovulação saudável, por isso fique com quatro receitas para estar com a máxima saúde na sua janela fértil.

**1. Salada de bacalhau verde**

Junte lascas de bacalhau cozido com abacate, brócolos, grão, coentros, espargos verdes, fio de azeite, sal e sumo de limão. O abacate é rico em gordura, que apoia o desenvolvimento do folículo, e os brócolos auxiliam no metabolismo do estrogénio. O grão ajuda a aumentar o estrogénio e os espargos são ricos em glutationa, o que ajuda na fertilidade.

**2. Salada de toranja e salmão**

Junte salmão cozido, abacate, folhas cruas de agrião com rúcula, abóbora cozida em cubos, dois gomos de toranja e tempere com sal, sementes de abóbora e linhaça, sumo de laranja e cebolinho. A toranja aumenta o estrogénio. O abacate é rico em gordura, que ajuda no desenvolvimento dos folículos. O salmão é rico em vitamina D, que ajuda na absorção do cálcio das folhas verdes. Adicione abóbora e linhaça para obter mais suporte de estrogénio.

**3. Salada de couve e romã**

Junte folhas de couve, romã, gomos de laranja, castanhas-do-brasil picadas, postas de pescada e tempere com sal, orégãos e um fio de azeite de trufa. A romã pode contribuir para a normalização dos níveis de estrogénio e pode ajudar a aumentar a libido. A couve ajuda a apoiar o estrogénio, as laranjas adicionam vitamina C para apoiar a ovulação e as castanhas-do-brasil picadas para obter selénio. Adicione peixe para aumentar a saciedade e aporte de aminoácidos.

**4. Quinoa, ervilhas e salmão com vegetais**

Junte quinoa com ervilhas, vegetais crus variados, salmão em cubos e tempere com sumo de limão, ervas aromáticas, sal e azeite. As ervilhas são ricas em fitoestrogénios, que ajudam a apoiar o estrogénio e engrossam o revestimento uterino para se preparar para a ovulação. Vegetais coloridos, como tomate, pepino e cebola roxa, adicionam antioxidantes para ajudar a melhorar a qualidade dos óvulos. A quinoa contém zinco e ácido fólico, e o salmão contém ácidos gordos ómega 3, o que contribui para a fertilidade.

## *DIOGO VALSASSINA* DIZ QUE NÃO TEM PLANOS PARA TER FILHOS NUM FUTURO PRÓXIMO

# "NÃO É PARA BREVE"

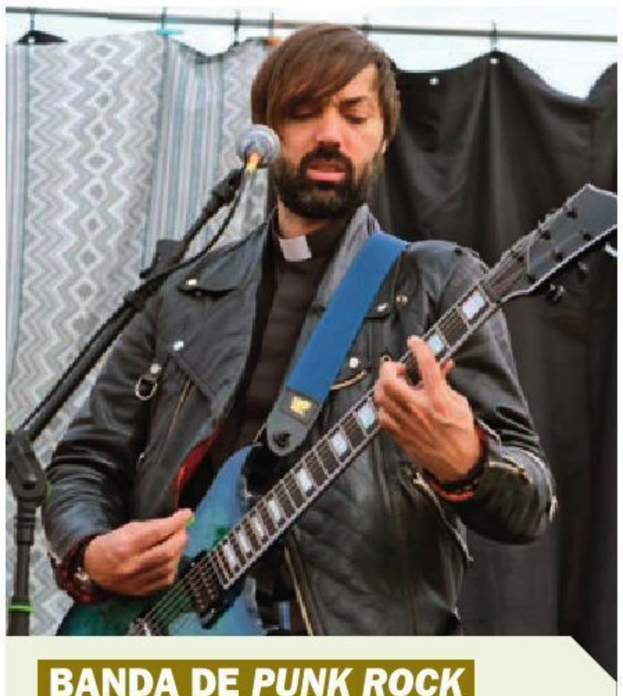
Noivo de Ana Guiomar, mas sem data de casamento marcada, o ator veste pela primeira vez o papel de pai na nova série da TVI, **Vizinhos para Sempre**, e brinca dizendo que, depois de lidar de perto com crianças, vai adiar a paternidade.

**Em cima, Diogo Valsassina com Ana Guiomar, de quem está noivo desde 2020; em baixo, durante as gravações de *Vizinhos para Sempre***



**A série *Vizinhos para Sempre* marca o regresso do ator à TVI, onde deu os primeiros passos na representação**

Aos 37 anos, Diogo Valsassina veste pela primeira vez o papel de pai na ficção. O ator integra o elenco da nova série cómica da TVI, **Vizinhos para Sempre**, cuja estreia está prevista para setembro, e foi entre gravações que falou à Imprensa da experiência de lidar de perto com duas crianças bastante reguilas. "*A minha personagem é engraçada, é pai de duas crianças, nunca me tinha acontecido e assusta-me.* [Ter filhos] *depois disto não*", solta entre risos, acrescentando: "*Não posso responder pela Ana* [Guiomar]. *Já falámos, mas não é para breve*".



**BANDA DE *PUNK ROCK* PREPARA CONCERTO**

**Diogo Valsassina tem uma banda com o também ator Fernando Pires e um terceiro elemento, "Janeca", e no dia 27 vão fazer um concerto intimista para os amigos.**

Diogo Valsassina e Ana Guiomar estão noivos desde agosto de 2020, mas tal como a paternidade, o casamento não parece fazer parte dos planos mais imediatos do casal. "*Para todos os efeitos nós estamos efetivamente casados. Nós estamos casados, o pedido foi uma coisa que achei que fazia todo o sentido, mas não quer dizer que houvesse pressa. Quando acontecer, aconteceu. De forma natural*", salientou. Recorde-se que os dois atores se conheceram durante as gravações de **Morangos com Açúcar** e a relação de ambos dura há mais de 17 anos.

### Ator vai aos Jogos Olímpicos

A série **Vizinhos para Sempre** marca o regresso de Diogo Valsassina à TVI e às produções da Plural. "*Felizmente sou livre para ir para onde quiser. Estava a trabalhar com a SP desde 2016 e gostei muito do tempo em que estive lá, mas surgiu esta oportunidade e achei que era a altura indicada para voltar à Plural e voltar à TVI. Basicamente foi aqui que comecei. Estive a tirar fotografias onde gravei os* ***Jardins Proibidos*** *há 24 anos.*"

Depois de terminar as filmagens, o ator vai fazer uma pausa e vai ter oportunidade de assistir a um jogo de ténis nos Jogos Olímpicos, que decorrem em Paris, entre 26 de julho e 11 de agosto. "*Vou ver um jogo de ténis dia 29. Eu como jogo e gosto muito de ténis, fiquei muito contente* [com o convite de uma marca ligada à tecnologia]. *Depois volto e lá mais para a frente a Ana junta-se a mim. Pego nos cães, no carro, nela e vamos para onde houver sol.*"

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: ZITO COLAÇO e ARQUIVO IMPALA

WWW.EASY-TIME.PT • INFO@EASY-TIME.PT • 212 480 321 (CUSTO DE CHAMADA PARA REDE FIXA NACIONAL)

# 120 ANOS

SÉRIE LIMITADA
E NUMERADA
A 120 RELÓGIOS
PVP 360 €

MONTJUÏC
WATCHES

HERANÇA »»»› ››» FUTURO

O ator e apresentador é casado com Hanna Ibarra há 20 anos. Os dois conheceram-se no Panamá

*RUI UNAS* FALA DOS CUIDADOS COM O CORPO E A MENTE

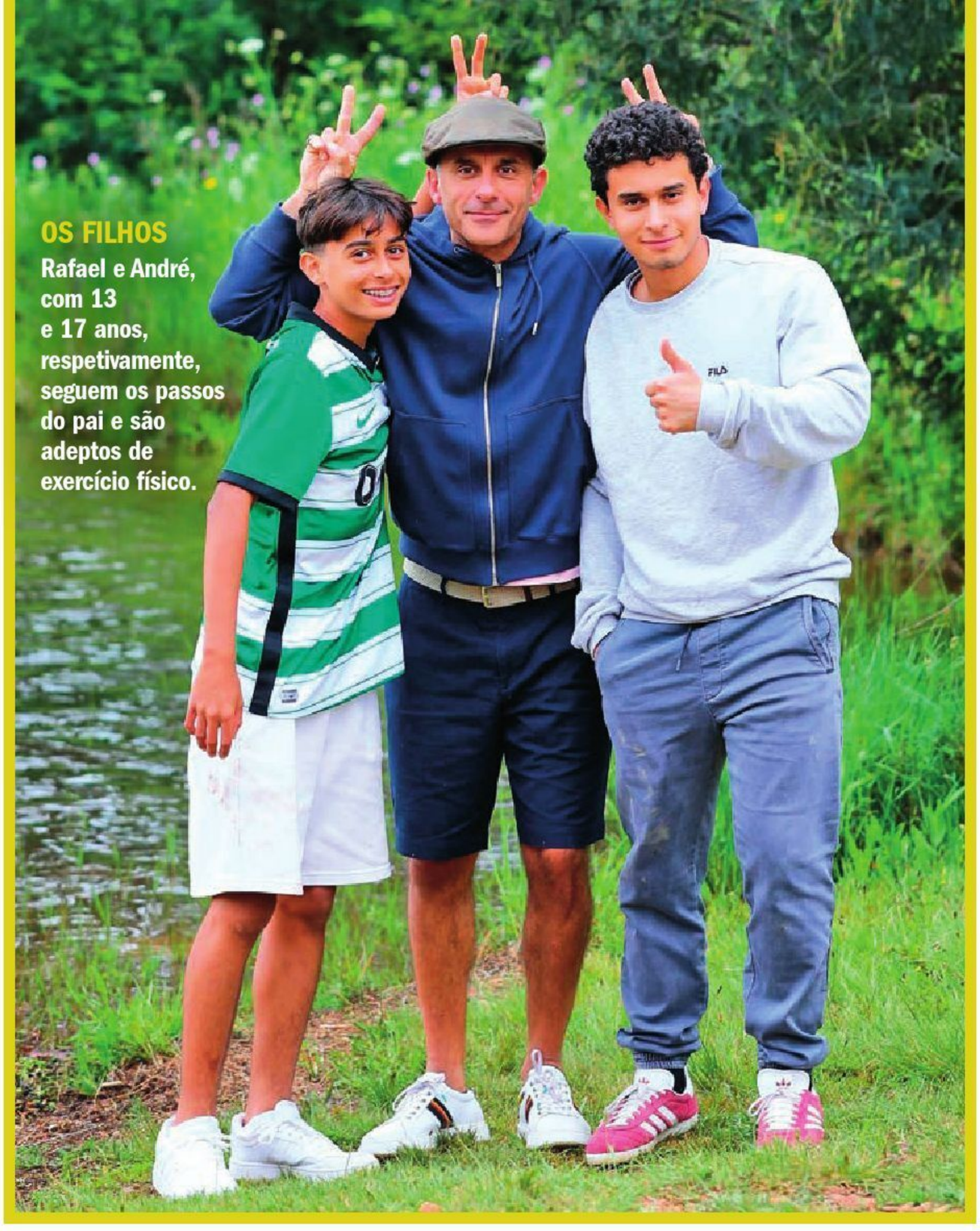
# "NÃO QUERO SER MAIS BONITO. QUERO É VIVER MUITO E BEM"

**A chegada aos 50 anos, em fevereiro passado, confirmou o que há algum tempo se vinha a formar na sua mente: o ator aposta cada vez mais numa "*vida com o coração limpo, consciência tranquila e paz de espírito*".**

Rui Unas aderiu há já algum tempo aos banhos de água gelada – que é como quem diz mais perto dos zero graus centígrados do que de uma temperatura amena. Começou depois de ter mergulhado numa lagoa na Serra da Estrela, em janeiro de 2022, e nunca mais parou. Mas a necessidade de fazer essas imersões "*sempre que quisesse*" e "*sem o desconforto de ir buscar gelo*" levou-o a dar o próximo passo: aliou-se a uma empresa e desenvolveu a sua própria banheira, que está agora à venda. Este aparelho "*dispensa o uso de gelo e preserva temperaturas baixas por mais tempo*". O ator e apresentador chamou-lhe LOTI – Lord of the Ice e com ela pretende não só facilitar a sua própria vida, mas também a de todos aqueles que a adquirirem. À **NOVA GENTE**, explica que a prática de tomar banhos gelados – de que Cristiano Ronaldo também é adepto – o ajuda no seu dia a dia. "*A seguir a fazer uma imersão há sempre uma sensação de bem-estar que se prolonga pelo resto do dia. Nunca mais tive o corpo dorido depois de treinos mais intensos*", garante à nossa revista.

Unas mergulha em média três vezes por semana, o que lhe permite "*restabelecer o equilíbrio e controlar o* stress", sublinha. Esta é uma preocupação que tem ganhado cada vez mais espaço na sua vida, em especial desde que, em fevereiro passado, completou 50 anos. "*Aos 40 comecei a ter atenção à minha saúde mental. Decidi trabalhar mais o meu espírito num processo de autoconhecimento que é interminável. Ao aproximar-me dos 50, comecei a ter ainda mais cuidado com a saúde física, mas sem o ego acoplado. Ou seja, não quero ser mais bonito, levantar mais pesos ou conseguir outros recordes. Quero é viver muito e bem*", confessa. "*Hoje, o acesso à informação é facilitado. As redes sociais e a Internet permitem-nos estar a par das 'modas'. É importante estarmos devidamente informados, confirmar e 'reconfirmar' a legitimidade de determinadas práticas*", alerta. Além das imersões, o comunicador pratica exercício, que "*sempre foi uma prática regular*". "*Faço* cross training *sempre que posso*", conta. Além disso, é "*regrado na alimentação*", bebe "*muita água*" e faz, de quando em vez, "*jejum intermitente*".

De resto, as mudanças que têm surgido com o avançar da idade refletem-se, "*sobretudo, numa certa tranquilidade no espírito, o que na Grécia Antiga chamavam de ataraxia*", confessa, referindo o termo grego para a ausência de preocupações. "*Há sempre desafios, há sempre recuos, mas sei para onde me quero dirigir: para ter uma vida com o coração limpo, consciência tranquila e paz de espírito*", desenvolve.



**OS FILHOS**
**Rafael e André, com 13 e 17 anos, respetivamente, seguem os passos do pai e são adeptos de exercício físico.**

## Filhos adolescentes seguem-lhe os passos

Pai de Rafael e André, com 13 e 17 anos, respetivamente, Rui Unas conta que os filhos sempre seguiram os seus passos e os da mulher, Hanna Unas, no que diz respeito aos cuidados com o corpo. "*Creio que o exemplo, o da mãe e o meu, é a melhor forma de educar. Terem consciência alimentar e da importância do exercício físico é algo natural para eles*", frisa, adiantando que "*o mais velho passou pelo karaté e agora faz ginástica acrobática, e o mais novo pratica futebol*".

Em março passado, o ator – que pode ser visto atualmente na nova novela da SIC, **A Promessa** – e André foram capa de uma revista masculina, na qual surgiram em tronco nu. Na altura, Rui Unas dizia ser "*um orgulho*" para si "*a ligação*" que tem com os filhos e o facto de "*poder servir de bom exemplo e até de inspiração para pais e filhos no que diz respeito à saúde e ao relacionamento familiar*".

## *Maluco Beleza* fez "paragem voluntária e ponderada"

O *podcast* que o ator assina desde 2015 está parado há alguns meses e, "*a voltar, será num formato diferente*", explica ainda Rui Unas à **NOVA GENTE**. "*É uma paragem voluntária e ponderada. Neste momento, há uma sobrecarga de* podcasts *que banalizou o conceito*", admite. "*A pausa serve para pensar como e quando farei essa adaptação e sobre este 'excesso' de* podcasts *em Portugal*", prossegue. Até porque, admite, mais do que voltar a conversar com figuras conhecidas da nossa sociedade, "*o que gostava era de falar com 'malucos beleza' desconhecidos que sejam inspiradores e que acrescentem algo que ainda não tenha sido dado a conhecer*".

Até lá, Rui Unas vai continuar a dar vida ao seu **Samuel Trindade** naquela trama emitida pelo canal de Paço de Arcos. E nem o verão o vai fazer abrandar, até porque depois das gravações da novela assinada por Cândida Ribeiro e Inês Gomes pretende "*fazer teatro*". Por isso, como nos conta, este ano, "*férias 'dignas' desse nome não vão existir*".

**"Ao aproximar-me dos 50 comecei a ter ainda mais cuidado com a saúde física, mas sem o ego acoplado"**

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: TITO CALADO e D.R.

## *DIOGO CARMONA* PREPARA DEMONSTRAÇÃO DE *SKATE* ADAPTADO NAS OLIMPÍADAS DE PARIS

# "TER A PRÓTESE PARTIDA DEIXA-ME FELIZ"

Quase cinco anos depois de ter sido colhido por um comboio, acidente que o deixou amputado, o ator encontrou forças no *skate*, modalidade que já praticava. Agora, prepara-se para rumar a Paris. O objetivo é chegar aos Paralímpicos de 2028.

**É o único português a fazer uma demonstração de *skate* adaptado nos Jogos Olímpicos de Paris, no próximo dia 31. Sente-se orgulhoso?**

Sim, é motivo de orgulho. É motivo de orgulho ir e ser convidado. Acho que vai ser um momento muito especial na minha vida. Acho que vou estar muito emocionado. É mesmo uma experiência única. Não sei quando é que vou poder voltar a estar nuns Jogos Olímpicos e poder andar na quadra oficial. Por isso, sim, tenho orgulho. Tenho orgulho em ir representar o meu país. Mas também há um lado mau nesta questão de ser o único, que é... Sinto-me um bocado sozinho em Portugal, neste desenvolvimento do *skate* adaptado.

**E vai sem qualquer apoio.**

Sim. Tenho pena que não haja apoios de marcas. Sinto que as corporações/marcas iludem muito o público. Dizem que se interessam bastante e acabam por não apoiar onde realmente interessa.

**Sem apoio e com a prótese partida.**

Sim, eu tenho a prótese partida, mas há algo muito *sui generis* que me acontece, que é... Eu sinto-me muito confortável a andar com a prótese partida. Vou ter oportunidade este mês, em princípio, de ter uma nova, obviamente do meu bolso. E não tenho vontade, porque não olho para a prótese partida como algo negativo ou prejudicial para mim. Eu vejo como uma consequência do empenho que eu estou a ter e a colocar no que faço. Por isso, ter a prótese partida é algo que me deixa feliz e eu gosto de andar com ela assim.

**Diz que vai ter uma prótese nova. Se esta vier a tempo dos Jogos Olímpicos, qual é a que vai levar?**

Não é bem uma nova, eu é que vou arranjar esta. Vou arranjar uma peça nova para esta. Por isso, continuo a levar esta prótese.

**O que espera com a sua demonstração em Paris? Servir de exemplo para outras pessoas nas mesmas condições?**

Sim. Acho que acaba por ser um bocado promover o *skate* adaptado e poder fazer com que eu chegue aos Jogos Paralímpicos. Esse é o meu objetivo, é a promoção do *skate* com o fim de ser incluído em 2028, nos Jogos Paralímpicos de Los Angeles. E, sim, acho que também mostrar um pouco às pessoas o que é possível fazer. Acho que há muitas pessoas que acham que é impossível andar de *skate* e eu quero lá ir também para quebrar certas barreiras mentais de quem olha para mim e pensa que é impossível andar de *skate*. O meu intuito é um bocado surpreender.

**"Tenho pena que não haja apoios de marcas. Sinto que as corporações/marcas iludem muito o público"**

***"Não estou à espera de nada neste momento"***

**Embora o *skate* não seja novidade na sua vida, sempre trabalhou como ator. Foi a ausência de convites para fazer TV de forma regular que o levou a agarrar este desporto de forma mais fixa?**

Sim, no passado estive muito tempo à espera de oportunidades e o sítio onde mais esperei e onde mais tempo passei, enquanto pensava quando é que vem a próxima oportunidade, foi no *skatepark*. Enquanto sonhava com uma oportunidade na televisão, andava de *skate* e focava-me em andar de *skate*. Por isso, sim. E hoje sinto que tenho capacidades. Tenho mais do que capacidades tanto para ser ator como *skater*.

**Continua a aguardar por essas novidades no *skatepark*?**

Eu não vou para o *skatepark* esperar pelos convites. Eu vou para lá porque é lá que estão os meus amigos e é um dos sítios onde vou para conviver e andar de *skate*. Para praticar. É esse o meu foco. Acaba por ser também um sítio onde eu passo muito tempo. Mas acho que não, acho que não estou à espera de nada neste momento. Estou focado no presente.

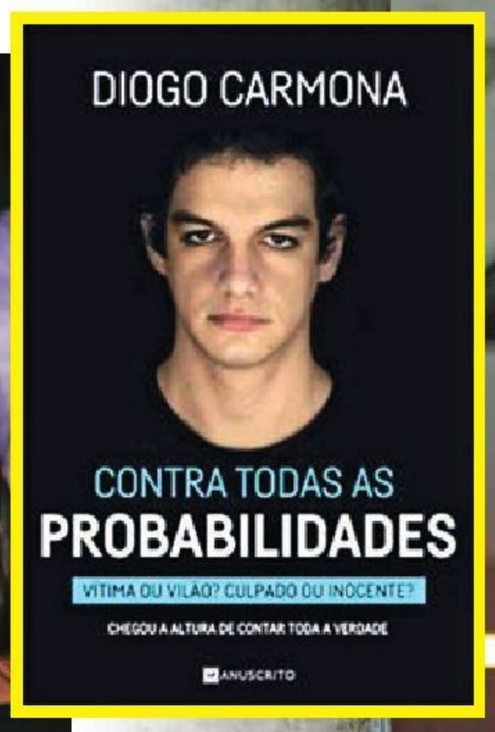
**Sente saudades de representar ou esse sentimento vai ficando cada vez mais apaziguado dentro de si?**

O sentimento está apaziguado. Acho que no passado senti isso, mas fico só grato de cada vez que tenho a oportunidade de poder sair da minha pele. Acho que é isso.

**Também é professor de *skate*. Tem muita procura?**

Não sei [risos]. Tenho pessoas que me conhecem, que sabem o meu nível de

**“Sinto-me muito confortável a andar com a prótese partida. (...) Não olho para ela como algo negativo. (...) É uma consequência do empenho que tenho”**




**FILME E LIVRO**

***Um Filme do Caraças*, de 2023, foi a mais recente interpretação do ator. Nesse ano, lançou o seu primeiro livro**

**FUTURO**

**O ator está a preparar-se para entrar em dois filmes: uma coprodução com Angola e uma com o Brasil**

*skate* e que querem que eu lhes dê aulas, mas também tenho outras pessoas que não conheço de lado nenhum e que ficam impressionadas a ver-me tanto na Internet como pessoalmente, e mostram o seu interesse em que eu lhes dê aulas. Por isso, sim, tenho muita procura, felizmente.

**Vai fazer cinco anos desde o acidente. Que principais mudanças encontra em si, passado este período?**

Acho que a maior mudança é sem dúvida psicológica. Eu estou uma pessoa muito diferente desde o acidente, física e psicologicamente, claro. Psicologicamente, a diferença é maior. Eu estava muito derrotista, tinha acabado, com 23 anos, de perder uma perna. Achei que o mundo ia acabar, achei que a minha vida não ia ter pernas para andar [risos]. E passados cinco anos estou a conquistar coisas que nunca pensei na vida, coisas que nunca pensei fazer. É mesmo impensável.

**Já acredita mais em si?**

Eu faço coisas que digo que são impossíveis. Hoje digo "*é impossível eu conquistar isto*" e amanhã consigo conquistar essas coisas. Todos os dias isso me tem acontecido. Conseguir superar-me de uma maneira inacreditável, em que eu próprio não consigo acreditar, coisas que penso que não consigo fazer. Por isso, sim, uma das maiores mudanças é o meu otimismo, a minha força de vontade e acreditar que tudo é possível.

**Usa a sua experiência e essa sua força de vontade para ajudar outras pessoas?**

Eu tento. Tento fazer chegar o *skate* a pessoas com deficiência, pessoas que passaram pelo mesmo que eu e fazer vê-las que, às vezes, as coisas não são tão más como nós pensamos e que podemos alcançar coisas que às vezes parecem que não são alcançáveis.

**"Estou a conquistar coisas que nunca pensei na vida, coisas que nunca pensei fazer"**

**Está a preparar dois filmes. O que pode contar?**

Posso dizer que um dos filmes é uma coprodução entre Angola e Portugal e o outro filme é uma coprodução entre o Brasil e Portugal. Não posso avançar muito mais. Possivelmente, o filme de Angola vem primeiro. No filme do Brasil, eu serei o protagonista. São dois projetos que ainda estão a ser criados. É o que eu posso dizer para já [risos].

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: IMPALA e D.R.

**VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**
**José Castelo Branco foi acusado de agressões pela ainda mulher.**

**Zulmira Garrido diz que José Castelo Branco *"está com ideias"* de viajar para Nova Iorque para ver Betty Grafstein**

## *JOSÉ CASTELO BRANCO*
## QUEBRA ORDEM DE RESTRIÇÃO DO TRIBUNAL

# ELE CONSEGUIU FALAR COM BETTY GRAFSTEIN

Zulmira Garrido, amiga de longa data do *socialite*, revelou que o "Conde" se fez passar por outra pessoa, telefonou para a clínica nos Estados Unidos onde a mulher está internada e chegou mesmo à fala com ela. No entanto, assim que Betty ouviu a voz dele, desligou a chamada.

José Castelo Branco não perde a esperança de falar com a sua ainda mulher, Betty Grafstein. E embora todos os contactos lhe tenham sido vedados, o *marchand d'art* é persistente e, após várias tentativas, conseguiu contornar a situação e chegou mesmo à fala com a joalheira. Quem o garante é Zulmira Garrido, amiga de longa data do casal. "*Eu soube agora, e de fontes seguras, que ele tentou ligar para a Betty fazendo-se passar por outra pessoa e conseguiu. Passaram a chamada para a clínica de reabilitação e ela, assim que ouviu a voz dele, desligou o telefone imediatamente e acho que ficou muito nervosa mesmo. Ela não quer mesmo falar com ele*", contou Zulmira no programa **Passadeira Vermelha**, da SIC Caras.

A comentadora realçou ainda que José Castelo Branco, que foi acusado pela mulher de violência doméstica, "*está com ideias de ir a Nova Iorque*", apesar de uma das medidas de coação ser a proibição de viajar, uma vez que já foi intimado a entregar o passaporte às autoridades. No mesmo formato da estação de Paço de Arcos, Zulmira Garrido, que sempre acreditou na inocência do amigo, admitiu estar agora de pé atrás, à medida que vai acompanhando o desenrolar do processo: "*Eu soube que isto das agressões acontecia há muito tempo, muito tempo mesmo. Inclusivamente foi-me dito que aquelas meias que a Betty usa, que normalmente têm fantasias, são para disfarçar nódoas negras e que ela, muitas vezes, foi hospitalizada em Nova Iorque, não por questões respiratórias, mas por agressões da parte do Zé, alegadamente. Neste momento, o meu* mood *mudou em relação a isto, eu sempre vi o Zé tratar bem a Betty. Agora, entre quatro paredes, ninguém sabe*".

Tal como a **NOVA GENTE** contou na última edição em exclusivo, Betty Grafstein já terá dado uma entrevista a um órgão de comunicação norte-americano, na qual promete contar toda a verdade. Ainda não foram revelados pormenores sobre as declarações da milionária, no entanto, espera-se que seja uma "bomba" e que as afirmações da *socialite* possam ser usadas em tribunal, no processo de violência doméstica.

**"Assim que ouviu a voz dele, desligou imediatamente o telefone e acho que ficou muito nervosa", disse Zulmira**

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

EXCLUSIVO

Katia Aveiro ao lado de Cristiano Ronaldo e de Georgina Rodríguez

*KATIA AVEIRO* RECEBEU PRESENTE MILIONÁRIO DE GEORGINA

# "ENTÃO, EU NÃO VOU GOSTAR DA MINHA CUNHADA?"

A empresária e irmã de Cristiano Ronaldo deu uma entrevista ao *podcast* da **NOVA GENTE.** Em **Oh Filhos, Calem-se!!!**, Katia Aveiro, de 46 anos, falou da sua vida privada e profissional.

Katia Aveiro aceitou responder e a **NOVA GENTE** fez todas as perguntas. A empresária é a convidada desta semana do *podcast* **Oh Filhos, Calem-se!!!**, conduzido por Ricardo Azedo e Viriato Quintela para a nossa revista. A conversa, com cerca de uma hora, foi descontraída e animada, com a irmã de Cristiano Ronaldo a mostrar o seu lado mais divertido.

Entre revelações sobre a sua vida profissional e pessoal, Katia Aveiro confessou que uma mala Kelly, da Hermès, é uma das peças mais valiosas que tem no seu *closet*. "*Foi a minha cunhada Georgina que me ofereceu. Então, eu não vou gostar da minha cunhada?*", atirou, brincando com as notícias que, de vez em quando, dão conta de uma má relação entre si e a companheira de CR7. "*Ofereceu-me no Natal. Eu não gasto muito dinheiro em roupa. Posso comprar uma ou outra coisa mais cara, mas não gasto muito*", disse ainda.

**"Eu não gasto muito dinheiro em roupa. Posso comprar uma ou outra coisa mais cara, mas não gasto muito"**

O *podcast* da **NOVA GENTE** está disponível a partir desta sexta-feira, 19 de julho, no Spotify, no YouTube, e também em www.novagente.pt. De recordar que Katia Aveiro vive desde 2018 em Gramado, no Brasil. A empresária mudou-se depois de se casar com Alexandre Bertolucci, com quem tem uma filha, Valentina, com quase cinco anos. A irmã de Ronaldo, com 46, é ainda mãe de Rodrigo, com 23, e de Dinis, com 14, de uma relação anterior.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: D.R.

O pequeno Manel nasceu a 20 de junho e é fruto da relação da apresentadora com Rui Simões

RECÉM-MAMÃ, ***MAFALDA CASTRO*** CONTA QUE QUER VOLTAR RAPIDAMENTE À VIDA NORMAL E DEIXA "OS PONTOS NOS IS"

# SEM SAUDADES DE ESTAR GRÁVIDA

**Foi mãe de Manel há um mês e não tem dúvidas de que prefere ter o filho *"cá fora"*, apesar do trabalho que dá. A influenciadora digital esclareceu vários temas relacionados com o pós-parto e revelou que não está a fazer nenhuma dieta.**

Aproveitou uns minutos livres – as recém-mamãs sabem como é difícil – para recorrer às *stories* da sua conta do Instagram e partilhar alguns desabafos com os seguidores. Mafalda Castro foi mãe de Manel há um mês – o bebé nasceu a 20 de junho – e perante tantas mensagens que vai recebendo optou por esclarecer alguns assuntos relacionados com a maternidade e o pós-parto, começando por dizer que a gravidez não lhe traz saudades: *"Não tenho saudades nenhumas de estar grávida. Só para pôr isto bem assente, para pôr isto no mundo. Não tenho saudades!"*, referindo de seguida as suas razões. *"Já estou com as minhas roupas normais, consigo virar-me, dormir de barriga para baixo, estou muito contente. É mais fixe tê-lo cá fora do que aqui dentro. Percebi isso agora! Dá mais trabalho, mas é mais fixe"*, frisou.

A influenciadora digital tem muita vontade de voltar à sua vida normal, nomeadamente ao *podcast*, o projeto que tem em comum com o companheiro e pai do filho, Rui Simões. *"O que me apetece voltar mais na vida normal, da vida habitual, é o* podcast, *que acho que é o que vou voltar mais rápido, porque é uma coisa que se grava aqui em casa também, portanto é muito mais fácil."*

Sobre o parto, Mafalda Castro assumiu que não se sente *"muito à vontade"* para falar, mas falou sobre dieta, um tema sobre o qual a têm questionado. *"Neste momento, não estou a fazer dieta nenhuma, mas é incrível a forma como o vosso corpo recupera. Eu olho para o meu corpo e penso assim:* 'como é que eu tive um bebé há menos de um mês? Como? Como assim?'. *É mesmo incrível!"*, afirmou, acrescentando: *"Se eu já admirava o meu corpo, se eu já me admirava a mim, e admirava as mulheres no parto, no pós-parto ainda admiro mais. Juro!"*

***"Eu olho para o meu corpo e penso assim:* 'como é que eu tive um bebé há menos de um mês?'"**

Mafalda está radiante por já conseguir vestir as suas *"roupas normais"*

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

Tânia Oliveira

*DESFILES* TROUXERAM "RENDAS NA MODA" E "ENLACES"

# MOSTRA INTERNACIONAL DE RENDAS DE BILROS

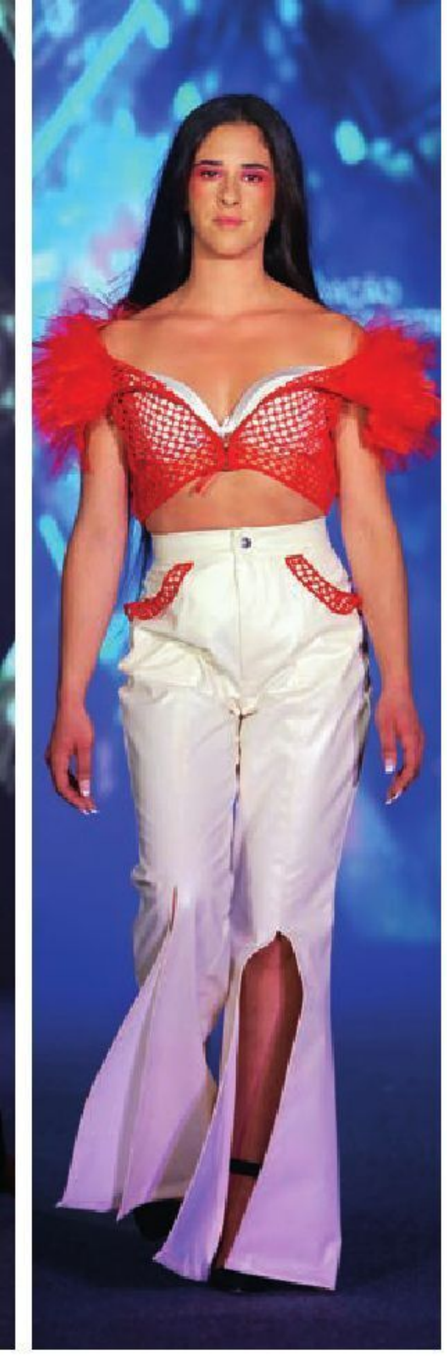
De 12 a 14 de julho milhares de pessoas passaram no jardim principal de Peniche. Foram três dias inteiramente dedicados a uma arte centenária, considerada o ex-líbris do artesanato e da identidade penichense.

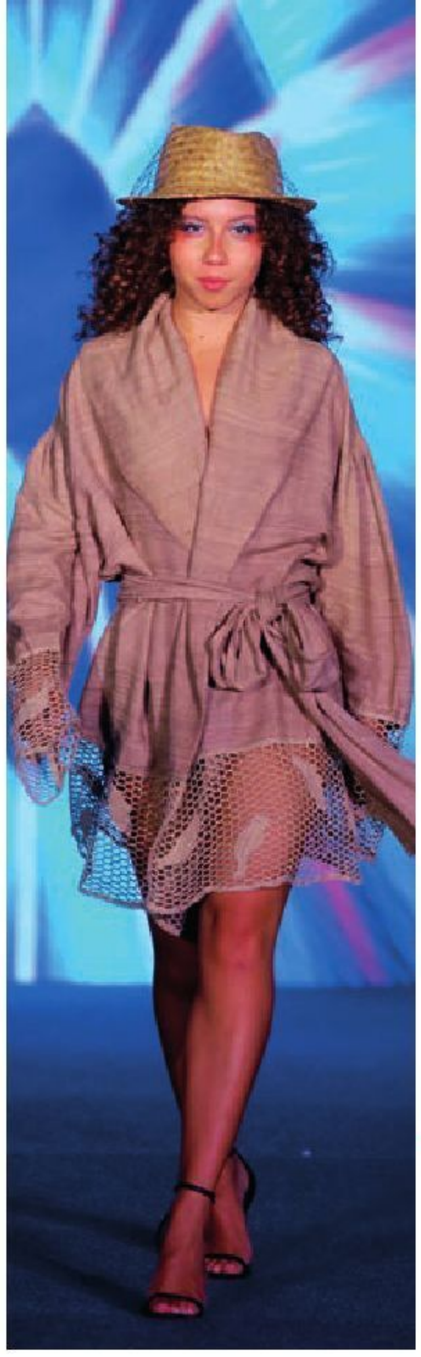
Ângela Malheiros

O presidente da Câmara de Peniche, Henrique Bertino

A atuação de Limon Garcia

Joana Nunes





Ana Rita Petinga, Ricardo Graça, Ângela Malheiros e Henrique Bertino

A rendilheira em ação

A Mostra de Rendas de Bilros de Peniche de 2024 reuniu em Peniche 23 comitivas internacionais, durante três dias, para promover e celebrar a arte de rendilhar.

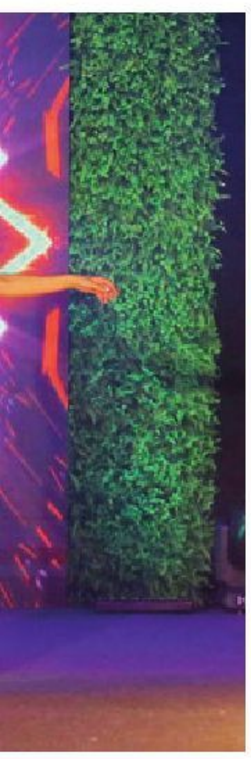
Os desfiles foram, como sempre, pontos altos da mostra, no que respeita, particularmente, à inovação.

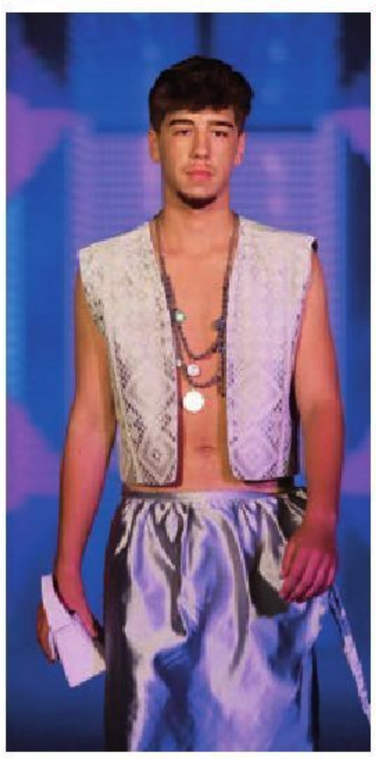
No sábado à noite, o desfile "Rendas na Moda" contou com a colaboração da MODATEX na elaboração de 22 coordenados que integraram Renda de Bilros de Peniche, executados pelas rendilheiras locais; 26 coordenados trazidos pelas comitivas participantes e outros 20 coordenados da responsabilidade de três estilistas internacionais.

No domingo à tarde, o desfile de cariz local que engloba as várias gerações das rendilheiras, o "enLACEs", deu mais uma vez oportunidade às rendilheiras de mostrarem as suas criações originais, confecionadas e apresentadas na *passerelle* pelas próprias.

Desfilaram vários tipos de coordenados de adulto e de criança, bem como acessórios de moda, como *tote bags* e toalhas de praia, e ainda uma apresentação da Escola Municipal de Dança de Peniche.

Três dias em que rendilheiras de várias partes do Mundo se juntaram para promover, valorizar, mostrar, partilhar e exibir a sua tradição em diferentes áreas deste nobre saber-fazer.





Andreia Rodrigues escolheu um vestido verde muito fresco e umas botas estilo *'cowboy'*

Madalena Abecassis num *look* casual e desportivo

João Paulo Sousa mostrou, mais uma vez, a sua irreverência com o visual escolhido para o festival

Margarida Corceiro escolheu umas calças pretas, um *top* cor-de-rosa e um chapéu de *cowboy*

*NOS ALIVE* LEVA VÁRIOS FAMOSOS AO PASSEIO MARÍTIMO DE ALGÉS

# MUITO ESTILO E IRREVERÊNCIA

A 16.ª edição do festival ficou marcada por três dias de música e muita animação. No recinto, não faltaram caras conhecidas, que se vestiram a preceito.

Pedro Teixeira foi ao NOS Alive com umas calças brancas e uma camisa cinzenta

Luisinha Oliveira num *look* descontraído, marcado pelo *top* arrojado

Luís Borges optou por umas calças e blusão de ganga

Inês Herédia com uma minissaia e um *top* brancos, que conjugou com umas botas castanhas

Carolina Carvalho com um vestido curto e muito *sexy*

A 16.ª edição do NOS Alive realizou-se no último fim de semana e levou ao Passeio Marítimo de Algés mais de 160 mil festivaleiros. À semelhança do que já aconteceu em anos anteriores, o recinto encheu-se de boa energia e muita música, e os concertos não desiludiram os fãs. Pearl Jam, Dua Lipa, Arcade Fire e Smashing Pumpkins foram apenas algumas das bandas que subiram ao palco e deixaram ao rubro todos aqueles que estavam a assistir no relvado. Margarida Corceiro, Andreia Rodrigues, João Paulo Sousa, Pedro Teixeira, Madalena Abecassis, Luís Borges, Carolina Carvalho e Inês Herédia foram algumas das figuras públicas que marcaram presença neste festival e que fizeram questão de partilhar vários momentos nas redes sociais.

## Para o ano há mais

O NOS Alive está garantido para o próximo ano. O anúncio foi feito por Álvaro Covões, presidente da Everything Is New, que realiza o evento. Em declarações aos jornalistas, afirmou que o festival tinha cumprido os objetivos e que este ano tinha tido o melhor cartaz de sempre. Já Isaltino Morais, presidente da Câmara de Oeiras, afirmou que o Passeio Marítimo de Algés vai sofrer obras de remodelação e que, para o ano, os festivaleiros poderão ver os concertos mais perto do mar.

Fotos: CARLOS MENDES

## Carla Andrino

**Sempre que está com os quatro netos também ela passa a ser criança e a diversão, bem como as gargalhadas, são uma constante. A atriz é avó de Manuel e de António, fruto da relação da filha Marta Andrino com Frederico Amaral, e de Henrique e Vasco, os pequeninos do seu filho Martim.**

*OS AVÓS* MAIS CONHECIDOS DE PORTUGAL QUE NÃO RESISTEM

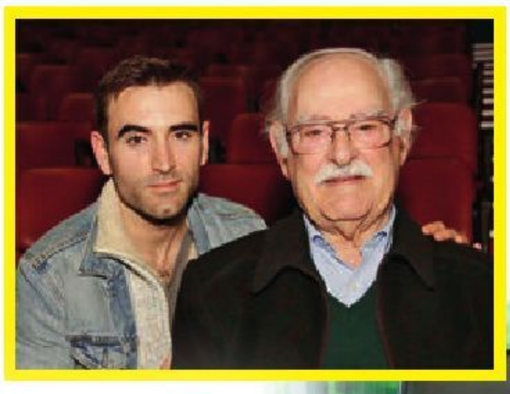
# FAMOSOS E BABADOS

O Dia dos Avós é celebrado a 26 de julho e os exemplos que aqui apresentamos têm todas as razões do mundo para festejar, dia após dia, eles que vão partilhando com orgulho momentos ternurentos com os seus pequenos grandes amores.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: IMPALA E D.R.

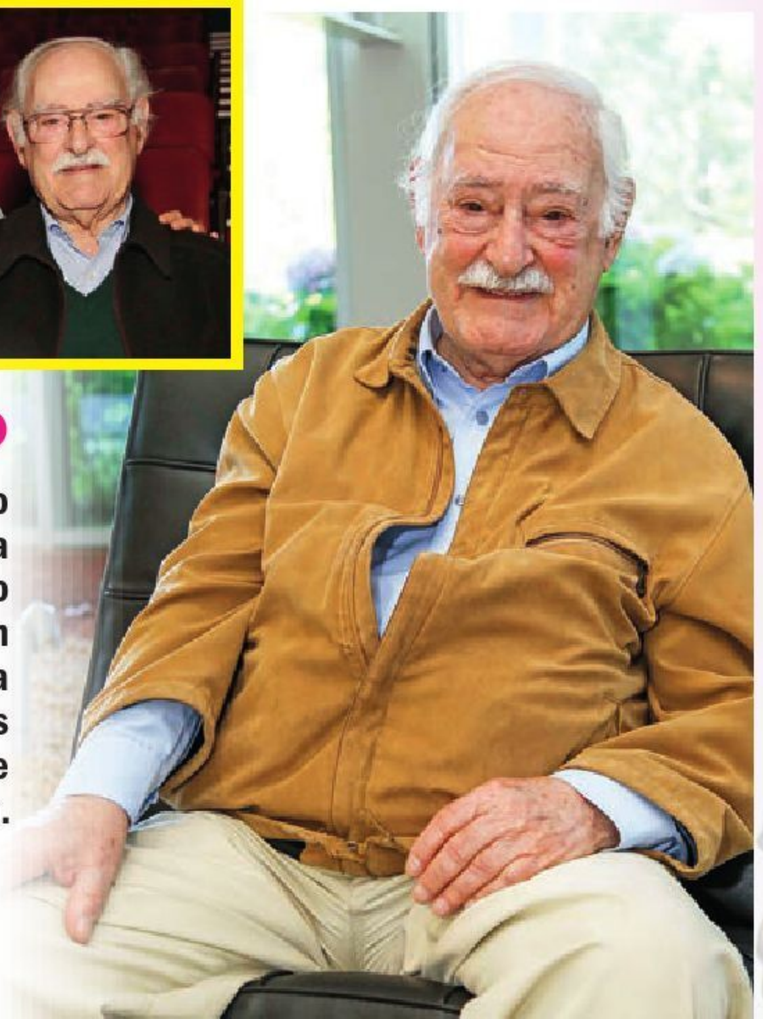
## Dolores Aveiro

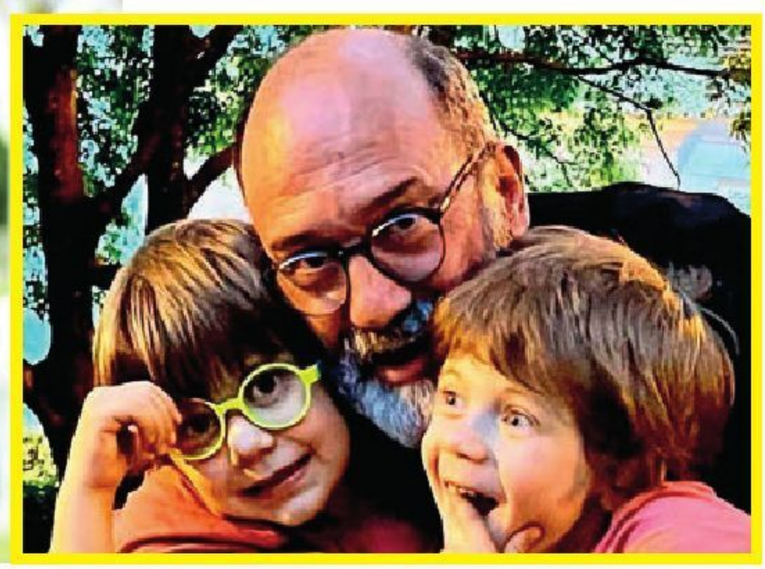
**A avó mais famosa deste País, ou não fosse ela mãe de Cristiano Ronaldo, é também, de todas as figuras que escolhemos para esta matéria, a que tem mais netos. São 11 ao todo e por essa razão, nas fotos que aqui publicamos, só estão quatro dos cinco filhos do craque madeirense: Cristiano Júnior, os gémeos Eva e Mateo, Alana Martina e a bebé Bella Esmeralda.**



## Ruy de Carvalho

**Aos 97 anos, o ator, o mais velho do mundo em cena, faz parte da história da representação e do talento em Portugal, e é também ele um avô extremoso e uma referência na vida dos três netos (na foto em cima com Henrique que lhe seguiu as pisadas) e do bisneto.**





## José Raposo

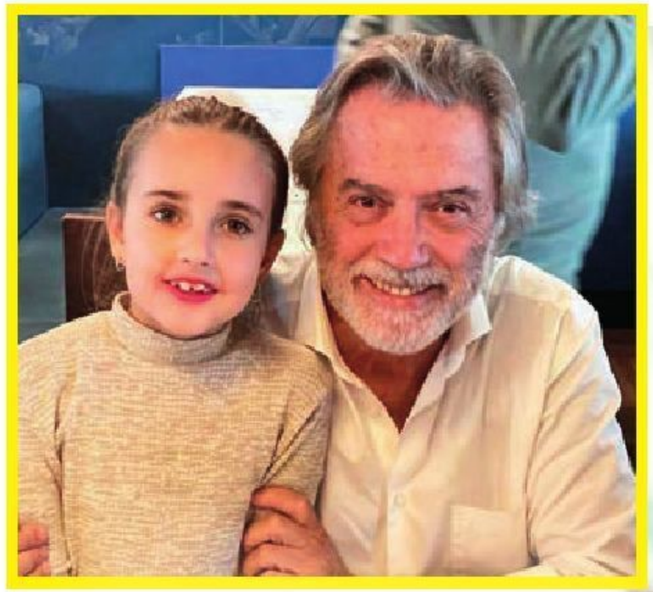
**Divertido e carinhoso. É assim o avô de Matias e Noah, filhos de Ricardo e Rita Raposo. O ator é completamente babado pelos dois meninos e mostra-se com frequência em fotografias *"com os pirralhos mais lindos do mundo"*, como lhes chama.**

EM MIMAR OS SEUS TESOUROS

# PELOS NETOS

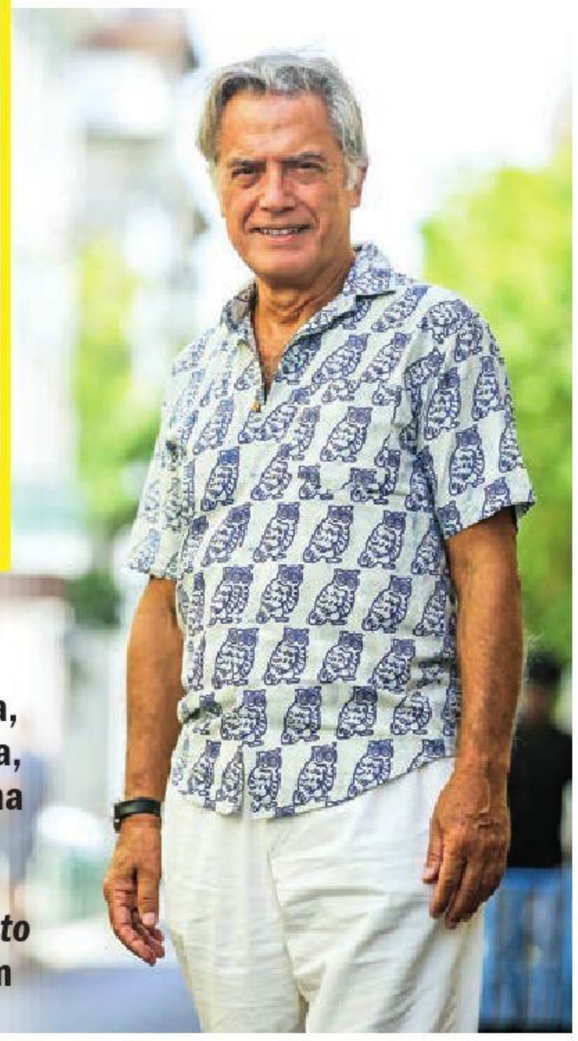
## Fernanda Antunes e Tony Carreira

**Apesar da dor em que vivem desde a morte da filha Sara, Tony e Fernanda agarram-se aos pequeninos do clã para conseguirem viver. Beatriz, de oito anos, e Gabriel, de um, filhos de Mickael Carreira e Laura Figueiredo, e Lucas, de um ano e meio, filho de David Carreira e de Carolina Carvalho, são o pilar do ex-casal.**



## Virgílio Castelo

**É avô de duas meninas, Flor e Noa, (na foto em cima com a mais nova, Noa), filhas da sua filha mais velha Tâmara, ele que também é pai de Violeta e Sancha. O ator já disse que são elas, as cinco, o seu "*porto seguro*" e é nelas que se apoia em todos os momentos da sua vida.**



## Cinha Jardim

**Tem quatro netos. Três rapazes, Francisco, Tomás e Raul, filhos de Pimpinha Jardim, e uma menina, Graça, que herdou o seu nome, filha da Isaurinha. A *socialite* diz que adora o seu papel de avó e que grande parte do seu tempo é dedicado aos seus pequenos amores.**

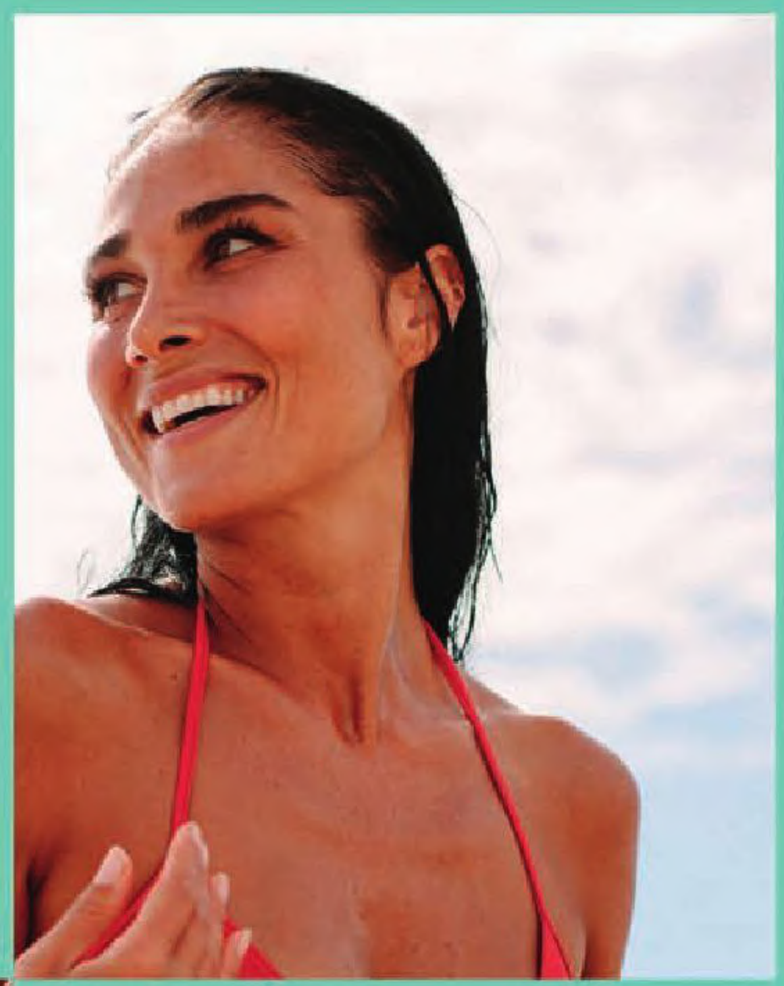
## Bibá Pitta

**Uma avó enérgica e a mil à hora, sem filtros e sem manias. É assim que se revela Bibá Pitta com os três netos, Duarte, António e Piedade, filhos de Maria. A *socialite* é muito babada pela sua família e faz questão de o afirmar: *"Muito amor, muita risada, muita brincadeira* (...) *No amor dos filhos e dos netos encontramos o verdadeiro significado do amor incondicional."***

## Marina Mota

**Alexia e Gabriel (na foto em cima há já uns anos) são os netos por quem a atriz se derrete, filhos de Erika Cunha, filha em comum com o ex-marido, Carlos Cunha. Marina não poupa nas palavras quando fala da família e segundo a própria, o seu clã é o pilar da sua vida.**

Farmácias Portuguesas
É para a vida.



# Uma onda de cuidado.

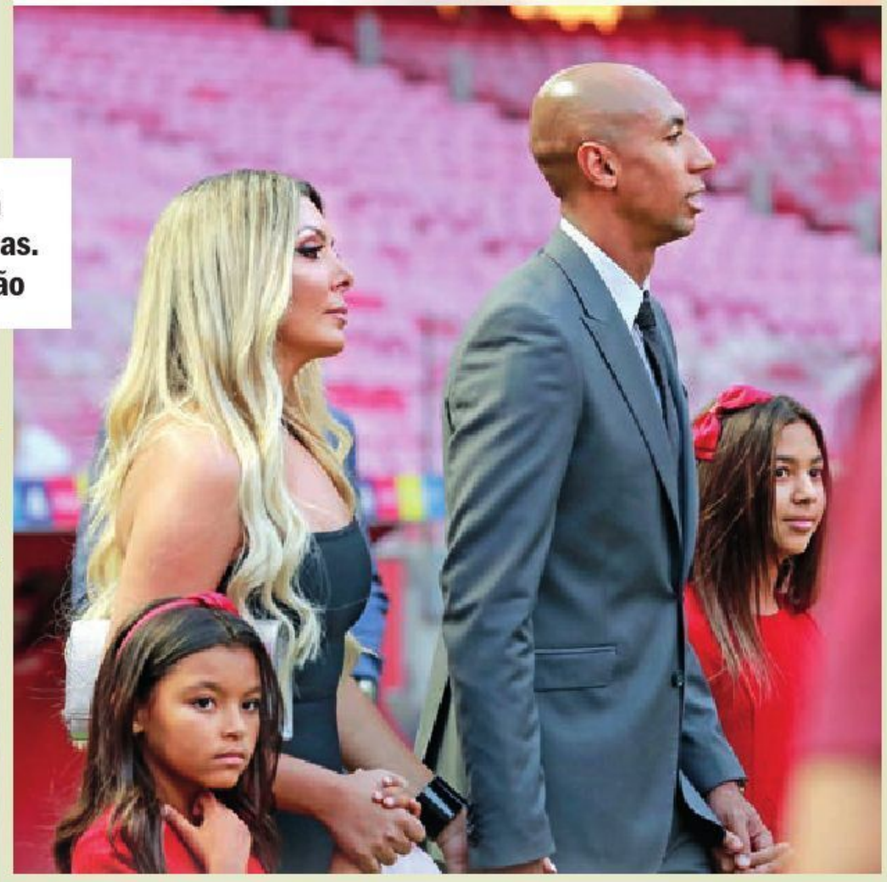
## Aqui, na Farmácia

PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

farmaciasportuguesas.pt

Promoção válida de 01.07.2024 a 31.08.2024 em produtos selecionados. Exceto Oleoban®, válido de 01.07.2024 a 31.07.2024. Limitada a 5 utilizações por Cartão Saúda, à disponibilidade do sistema e ao stock existente. NAN OPTIPRO - Nota importante: O leite materno é o melhor alimento para o bebé. Antes de utilizar uma fórmula infantil, consulte um profissional de saúde. Exceto Leites 1 e Leites para Fins Medicinais Específicos. Esta promoção não é acumulável com outras em vigor. | OLEOBAN® - Válido para toda a gama Oleoban® Bebé, Diário e Derma, incluindo os artigos Creme Bebé 200 g + 25% grátis, Creme Diário 200 g + 25% grátis e 1000 g + 20% grátis. Nesta campanha não estão incluídos os Packs promocionais com desconto incluído no PVP e Sabonetes Bebé e Diário. Campanha não acumulável com outras campanhas em vigor. Oleoban® Creme Diário e Oleoban® Creme Antiprurido devem ser utilizados em crianças com mais de 6 anos. 2406F_320257 | SAFORELLE® - Saforelle® é uma gama de cosméticos. Para mais informações, contacte: Biocodex Unipessoal Lda., Avenida da República, 18, 11º, 1050-191 Lisboa. NIPC 515036684. Email: info@biocodex.pt. Tel: 211 519 134

À esq., Brenda com a mãe, Vilma, e as filhas. À dir., com o ex, Luisão



## *BRENDA MATTAR*

EX DE LUISÃO TEM NOVO PROJETO PROFISSIONAL

# ABRE LOJA COM A MÃE

A passar por um divórcio com o ex-jogador do Benfica, a empresária decidiu focar-se na vertente profissional e abriu uma loja multimarcas brasileiras, que espera ser um sucesso.

A atravessar um período mais conturbado na sua vida amorosa, dado que está a viver um processo de divórcio com Luisão, antigo jogador do Benfica, Brenda Mattar decidiu dedicar-se à vertente profissional. A empresária, que já está envolvida em vários negócios, decidiu abrir, juntamente com a mãe, Vilma Brito, uma loja de roupa, na Herdade da Aroeira. A inauguração ocorreu no passado dia 10 de julho, com um *cocktail* de abertura e, à **NOVA GENTE**, a modelo contou todos os pormenores sobre este projeto. "*Eu cresci no meio de máquinas* [de costura]. *A minha mãe sempre teve confeção no Brasil, e a moda sempre foi algo muito presente nas nossas vidas. A minha mãe era modelo, eu também já o fui, e cheguei a ser* miss. *Sempre fui muito apaixonada pela moda, mas o meu caminho foi indo mais para o lado dos investimentos imobiliários. Tenho uma outra empresa, que já tem uns quatro anos*", começou por explicar a empresária. Porém, o "bichinho" da moda acabou por falar mais alto, e culminou com a abertura desta loja, chamada Zarife, nome que pertencia à avó paterna de Brenda, que era libanesa. "*Como a minha mãe queria vir para Portugal, resolvemos abrir uma boutique de multimarcas de moda brasileira, até porque as pessoas costumam perguntar-me onde compro as minhas roupas, que trago do Brasil. E, por pedirem tanto, eu resolvi abrir este negócio*", continuou.

Abrir a loja com a progenitora tem, para Brenda, um significado muito especial e é um exemplo do que quer passar para as próprias filhas. "*Cresci numa família de empreendedores. E acho que é uma riqueza passar essa imagem para os filhos, que desde novos temos de lutar, temos de conseguir as nossas coisas*", declarou, adiantando que já tem um negócio em vista para Sophia: "*Estamos a pensar em abrir uma loja de biquínis para a minha filha mais velha*".

Além de ser um exemplo para as meninas, a empresária pretende ser uma referência para outras mulheres e incentivá-las a não terem medo de arriscar. "*Trabalho com muitas mulheres de jogadores. E costumo perguntar: 'No que vai trabalhar? O que pretende fazer?' Acho que* [o trabalho] *é o projeto da nossa vida. E devemos incentivar as outras mulheres a terem um negócio próprio, a ter uma realização pessoal. E abrir esta loja tem a ver com realização pessoal. Por mais que não precisemos financeiramente é um exemplo para os fi-*

**"Não é que eu estivesse presa, mas agora sou eu por eu mesma, tenho de fazer por mim e pelas minhas filhas", explicou**

**EXEMPLO PARA AS MULHERES**

**Com este negócio, a empresária pretende ser um exemplo tanto para outras mulheres como para as filhas, Sophia e Valentina.**

*lhos, é a construção de um legado*", declarou Brenda.

Questionada sobre a separação do ex-jogador do Benfica, cujo casamento durou quase 20 anos, a empresária confirmou: "*Estamos em processo de divórcio, mas está amigável e está a correr tudo bem, graças a Deus. Foi uma decisão minha*".

Recentemente, Brenda publicou, na sua conta de Instagram, a frase "*Tire da gaveta as asas que teve de guardar enquanto cuidava do voo de outra pessoa... É hora de usá-las novamente*". Se muitas pessoas acharam que sufocou a sua carreira em prol da carreira do ex-companheiro, a empresária esclarece que nunca se sentiu presa durante o casamento. "*Não é que eu estivesse presa, mas agora sou eu por eu mesma, tenho de fazer algo por mim e pelas minhas filhas. É isso que tento conquistar*", deixou claro.

Apesar de ser uma fase de adaptação, as meninas, Sophia, de 16 anos, e Valentina, de 12, são a maior prioridade do ex-casal. "*O mais importante são as meninas, e elas estão bem. A decisão foi tomada de forma amigável*", revelou. E quanto a Brenda, será que está feliz com a nova etapa? A empresária respondeu: "*Eu acho que não somos felizes a tempo inteiro, temos momentos de felicidade. E sempre que estou com as minhas filhas, com a minha família, ou a fazer algo que coloque outras mulheres para cima, eu estou feliz*".

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: CARLOS MENDES

## *SHARON STONE* FOI VÍTIMA DE ROUBO DE 17 MILHÕES DE EUROS

# "AS PESSOAS APROVEITARAM-SE"

A atriz, de 66 anos, revelou que enquanto esteve em convalescença depois de ter sofrido um AVC, em 2001, as pessoas que lhe eram próximas fizeram com que perdesse todas as suas poupanças. Mas Sharon Stone garante que não vive amargurada e conseguiu dar a volta por cima.

**MULHER DE FÉ**
**A atriz conta que não se apegou à doença, nem à amargura ou à raiva, e decidiu manter a fé de que correria tudo bem. Hoje, vive com alegria.**

Haja saúde! Se Sharon Stone fosse portuguesa teria muito provavelmente encerrado a sua entrevista ao **The Hollywood Reporter** com esta expressão, depois de na conversa ter revelado que

**"O meu frigorífico, o telefone, estava tudo no nome de outras pessoas"**

perdeu todas as suas poupanças após o AVC que sofreu em 2001. A atriz, de 66 anos, contou que, durante o período de convalescença, "*as pessoas aproveitaram-se*" da sua fragilidade e ficou "*sem nada*". "*As pessoas aproveitaram-se de mim durante aquele período. Eu tinha 18 milhões de dólares* [cerca de 17 milhões de euros] *em poupanças graças a todo o meu sucesso e, quando fui ver a minha conta, tinha tudo desaparecido*", começou por dizer. "*O meu frigorífico, o meu telefone, estava tudo no nome de outras pessoas. Fiquei sem nada*", acrescentou.

Afastada de Hollywood durante quase sete anos, enquanto recuperava do episódio que lhe deixou sequelas físicas, a atriz, conhecida pelo mais famoso cruzar de pernas do cinema, no filme **Instinto Fatal**, salienta que o trauma transformou completamente o seu cérebro e a sua maneira de pensar. "*Um monge budista disse-me que eu tinha reencarnado no mesmo corpo*", revelou, referindo-se à sua experiência de quase morte. "*Eu tive uma experiência de morte e trouxeram-me de volta. Sangrei do meu cérebro durante nove dias e o meu cérebro foi empurrado para a frente do meu rosto. Ele não estava posicionado como antes*," explicou. "*E enquanto isso acontecia, tudo mudou. O meu olfato, a minha visão, o meu tato. Não consegui ler durante alguns anos*", confidenciou.

Apesar de todo o drama, a atriz, uma das maiores divas da sua geração, não ficou presa ao passado e às perdas que sofreu (sobretudo financeiras) e diz que tem hoje uma enorme alegria de viver. "*Decidi não me apegar à doença, à amargura ou à raiva. Se mordermos a semente da amargura, ela nunca mais nos deixará. Mas se mantivermos a fé, mesmo que essa fé seja do tamanho de um grão de mostarda, sobreviveremos*," refletiu Sharon Stone. "*Hoje, eu vivo pela alegria. Eu vivo pelo meu propósito*", concluiu.

### Sai em defesa de amigo

Habituada a ser o centro das atenções, Stone voltou a ter os holofotes apontados depois de na mesma entrevista ter defendido o regresso de Kevin Spacey ao trabalho. Recorde-se que o ator foi acusado de vários abusos sexuais, o que o levou a ser demitido da produção **House of Cards**, da Netflix, no auge do sucesso da série na plataforma. No ano passado, Spacey foi considerado inocente em nove das acusações. "*Ele deveria ter permissão para voltar*", disse a atriz ao **The Hollywood Reporter**.

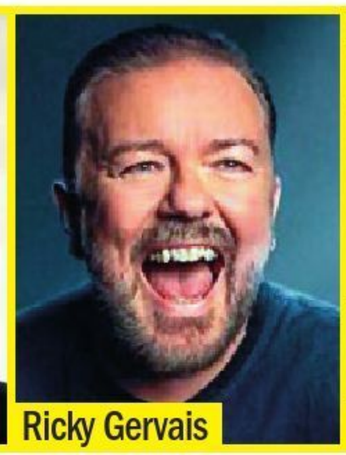
Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: SHUTTERSTOCK

## *NOVO FILME* BRIDGET JONES
### CAUSA DESCONFORTO NAS RUAS DE LONDRES

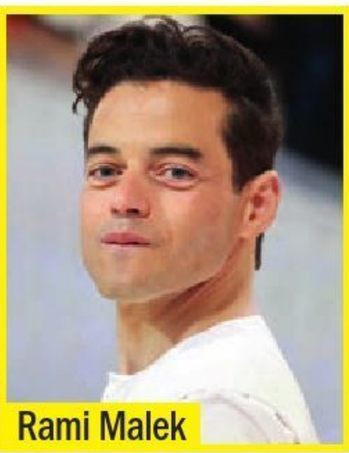
# FAMOSOS INDIGNADOS

**Filmagens decorrem nas ruas da capital britânica. A produção fez um pedido inusitado aos moradores, entre eles algumas estrelas da música e da representação, e a polémica... está instalada.**

Harry Styles


Ricky Gervais

Rowan Atkinson


Rami Malek

Vai chamar-se **Bridget Jones: Mad About the Boy** e a estreia está agendada para o Dia dos Namorados, a 14 de fevereiro, do próximo ano. As filmagens desta realização assinada por Michael Morris e com Renée Zellweger e Hugh Grant nos principais papéis decorrem a todo o vapor, mas não

***"É como se fossem reféns de* Bridget Jones *– e isso está a deixá-los indignados"*, contam**

estão a ser totalmente pacíficas. Pelo menos para um conjunto de outras celebridades, que vivem numa rua em Londres que tem servido de cenário para o filme. E não é por causa das câmaras que tomaram conta do local, mas por causa de um pedido feito pela produtora aos moradores.

O jornal **The Sun** explica, na sua edição *online*, que foram colocadas, nas caixas de correio dos habitantes dessa zona do norte da capital inglesa, cartas com um pedido, no mínimo, inusitado: que ninguém entrasse nem saísse das suas casas em determinados horários de forma a não atrapalhar as gravações. Figuras como o cantor Harry Styles e os atores Rami Malek, Ricky Gervais e Rowan Atkinson, que aí vivem, não gostaram. "*As cartas informavam sobre quando as filmagens acontecem e foi-lhes solicitado que não saíssem de casa durante esse período ou que não entrassem nem saíssem se as filmagens estivessem a decorrer. É como se fossem reféns de* ***Bridget Jones*** *– e isso está a deixá-los indignados*", contou uma fonte daquele jornal britânico.

Adaptação ao cinema do livro homónimo, em **Bridget Jones: Mad About the Boy**, a protagonista luta para criar os filhos, **Mabel** e **Billy**, depois de o marido, **Mark Darcy** (interpretado por Colin Firth), ter morrido. Entre trabalho, família e sexo ocasional com um homem de 30 anos, ela continua a escrever o seu diário e começa a usar aplicativos de encontros.

Além de Zellweger e Grant, o filme conta ainda com Emma Thompson, Chiwetel Ejiofor e Leo Woodall no elenco. Este é o quarto filme da saga de humor, depois de **O Diário de Bridget Jones** (2001), **O Novo Diário de Bridget Jones** (2004) e **O Bebé de Bridget Jones** (2016). G

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: REUTERS

## PRÍNCIPE WILLIAM E KATE MIDDLETON

# NÃO SE ENTENDEM QUANTO À

**Embora estejam bastante unidos no que toca à recuperação da doença da princesa, o futuro próximo do filho mais velho tem levado a fortes discussões entre o casal.**

O afastamento público de Kate Middleton, desde que começou a fazer tratamentos para um cancro, levou a princesa de Gales a estar mais próxima e a ter mais tempo para se dedicar aos filhos. Quando foi publicado o vídeo no Instagram em que falou sobre a batalha que estava a travar, com quimioterapia, a duquesa deixou claro que a sua prioridade era, além de ficar boa, proteger os três filhos: George, de dez anos, Charlotte, de nove, e Louis, de seis.

"*Foi um grande choque. O William e eu temos feito tudo o que podemos para processar e administrar tudo isto de forma privada, para o bem da nossa família. Levei algum tempo para recuperar de uma grande cirurgia, para poder depois começar o tratamento. Mais importante, levámos algum tempo para explicar tudo ao George, à Charlotte e ao Louis de uma forma que lhes seja adequada, e garantir-lhes que vou ficar bem*", disse na altura a princesa, no referido vídeo em que deu a conhecer o diagnóstico.

E assim foi. Os príncipes de Gales fizeram o que puderam para manter os meninos afastados de todas as notícias sobre a saúde da mãe, para que os herdeiros continuassem a sua vida o mais tranquila e normal possível, dentro das circunstâncias. Nos últimos seis meses, os futuros reis de Inglaterra, devido à ausência de compromissos de Kate e à redução da agenda de William, puderam passar muito mais tempo com os mais pequenos, mas engane-se quem pensa que os dois estão sempre de acordo no que toca às crianças.

**"Kate está com o coração partido e decidida a não mandar George para o internato"**

Preocupados com o futuro dos filhos, os príncipes garantiram que George, Charlotte e Louis estão sujeitos a regras de comportamento bastante rígidas. Se, por um lado, pretendem que os príncipes sejam livres para se desenvolverem enquanto indivíduos, por outro, segundo a Imprensa britânica, querem garantir que não repetirão o caminho que levou o tio, o príncipe Harry, a distanciar-se da família sem quaisquer indícios de uma possível reconciliação. Ou seja, querem evitar que Charlotte e Louis

EM DESACORDO EM RELAÇÃO AO FUTURO DE *GEORGE*

# EDUCAÇÃO DO FILHO

**PODE NÃO CUMPRIR TRADIÇÃO**

**William quer que o filho mais velho siga a tradição de família e que estude no mesmo colégio interno que ele frequentou com o irmão. Mas Kate não o quer longe da família por vários anos.**

sintam na pele o peso de serem os "segundos" e livrar-se das consequências que daí decorrem.

Segundo uma fonte próxima dos príncipes de Gales revelou ao jornal **Daily Beast**, "*William culpa Harry e Meghan Markle pela situação atual, mas também sabe que o sistema monárquico, em que um ou mais filhos do monarca são menos importantes do que o primeiro a nascer, desempenhou um papel muito significativo no que aconteceu* [com Harry]". Para evitar que os filhos mais novos passem pelo mesmo que o tio, acrescentou a mesma fonte, "*eles querem encontrar uma solução prática para o problema das 'peças suplentes', que tem atormentado a família real britânica há gerações*".

Neste ponto, Kate e William estão de acordo, mas há uma questão em que ainda não conseguiram chegar a consenso e que os levou a uma forte discussão. O jornal **Touch Weekly** citou uma fonte próxima do casal e explica que o problema está relacionado com o futuro de George. Nos próximos anos, espera-se que o filho mais velho do casal ingresse no Eton College, um colégio interno exclusivo, próximo do Palácio de Windsor, onde estudaram alguns membros masculinos da realeza, incluindo William e Harry.

## Kate não quer George a estudar num colégio interno

Se William deseja que o filho mais velho cumpra a tradição da monarquia britânica, Kate não poderia estar mais em desacordo e recusa-se a que o menino siga os passos do pai e a deixar George passar anos na prestigiada instituição, longe da família. "*Kate está com o coração partido e decidida a não mandar George para o internato. O principal motivo é que se sentiu terrivelmente intimidada no primeiro internato que frequentou*", disse a fonte ao **Daily Beast**.

Este motivo foi depois explicado pelo jornal **The Mirror**. Quando Kate era pequena, os pais enviaram-na para o internato Downe House, em Berkshire, uma experiência que viria a ser traumática e que levou a duquesa a sair da instituição a meio do ano e a mudar-se para Marlborough College, onde pretende que o filho estude. "*Permaneceu lá durante o resto dos estudos e é para onde quer que George vá. Considera ainda que mandá-lo para uma instituição tão sufocante e de classe alta vai contra todos os seus esforços para a modernização da monarquia*", revelou o jornal.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: SHUTTERSTOCK

Os reis de Espanha querem mais mulheres seguranças para acompanhar as filhas, Leonor e Sofia

*FELIPE VI E LETIZIA* O RÍGIDO CÓDIGO DE CONDUTA QUE IMPÕEM A QUEM QUISER TRABALHAR COM ELES

# SEGURANÇAS ATÉ 38 ANOS E MAIS MULHERES

**Os candidatos à equipa de segurança dos reis de Espanha têm de saber falar outras línguas, ter conhecimentos de informática e eletrónica, além de passar por diversos (exigentes) testes físicos.**

Trabalhar para Felipe VI e Letizia não está ao alcance de todos. Os monarcas sabem bem a importância de se cercarem de pessoas de confiança para cumprirem adequadamente os seus deveres reais. Sobre os seus trabalhadores recai a tarefa de acompanhá-los e auxiliá-los nesta árdua função de consolidação da monarquia. Pertencer à equipa de suas majestades exige o cumprimento de certos requisitos... bastante exigentes.

## Proibidos de aceitar presentes

Letizia e Felipe VI criaram um Código de Conduta para o pessoal da Casa Real extremamente rigoroso. E a lista princípios que devem reger o comportamento dos seus trabalhadores parece interminável. Um dos pontos incluídos neste Código de Conduta é a proibição expressa de aceitar qualquer presente, favor ou serviço em condições vantajosas que ultrapassem os usos habituais, sociais e de cortesia. É também expressamente proibido, em qualquer caso, aceitar ou solicitar, direta ou indiretamente, benefício próprio ou de terceiros, bem como remunerações e gratificações. Caso contrário, é demissão certa.

Para os reis é uma prioridade que os seus trabalhadores saibam que devem zelar sempre pelos interesses gerais. A sua atividade estará sujeita e será regida, independentemente do âmbito e da missão, à Constituição e aos restantes regulamentos que compõem o ordenamento jurídico. Na sua atuação deverão demonstrar um rol extenso de princípios, entre os quais se destacam: objetividade, integridade, neutralidade, responsabilidade, imparcialidade, confidencialidade, dedicação ao serviço público, lealdade, exemplaridade, austeridade, acessibilidade, eficácia e honestidade. Também está incluída a proteção do meio ambiente e o respeito pela igualdade entre mulheres e homens.

Espera-se, de igual modo, que o profissional contratado saiba trabalhar em equipa e de-

## Candidatos são avaliados por nível de idiomas, conhecimentos de informática e eletrónica

monstre espírito de cooperação com o objetivo de obter o melhor desempenho das capacidades pessoais, os seus próprios e os dos seus colegas, bem como os recursos de que dispõem.

### Respeito pelo pluralismo e imparcialidade

Felipe VI e Letizia exigem, a quem se candidata a um cargo na Zarzuela, absoluta neutralidade política, respeito pelo pluralismo e imparcialidade, posição contrária a qualquer exposição de posições pessoais, familiares ou corporativas. Os monarcas dão especial ênfase à importância de manter sigilo sobre assuntos confidenciais ou cuja divulgação é proibida, bem como manter a máxima discrição. Principalmente se se tratar de assuntos delicados aos quais o candidato tem acesso devido ao seu cargo e que podem ser utilizados em benefício próprio ou de terceiros ou em detrimento de qualquer membro da família real ou da monarquia. G

Texto: INÊS NEVES; Fotos: CASA REAL DE ESPANHA

### REQUISITOS PARA A EQUIPA DE SEGURANÇA

**A segurança em La Zarzuela, que exige a máxima eficiência e discrição, é assegurada por um número limitado de agentes. Para fazerem parte do serviço de segurança da Casa Real, os candidatos são sujeitos a uma seleção exigente e a uma formação cuidada. De acordo com a publicação *Monarquía Confidencial*, o requisito base é pertencer à Guarda Civil e não ter mais de 38 anos. Depois, são avaliados por nível de idiomas, conhecimentos de informática, eletrónica e cursos de especialização (da Guarda Civil, Forças Armadas e civis) relacionados com o serviço a prestar: proteção de pessoas, tiro, defesa pessoal, condução, etc. Após uma primeira seleção, os candidatos são submetidos a testes psicotécnicos, entrevista pessoal e diversos testes físicos.**

**Os reis de Espanha têm-se, também, concentrado no aumento do pessoal de segurança feminino, de forma a que as filhas, Leonor e Sofia, se sintam absolutamente confortáveis com as pessoas que as acompanham diariamente para todo o lado. Depois de admitidos, os guarda-costas passam por um curso interno que dura quase um mês.**

### CONDIÇÕES FÍSICAS EXIGIDAS PARA OS SEGURANÇAS

- **Velocidade de reação:** Partindo de bruços, com os braços cruzados, ao apito, levante-se e corra 20 metros (em cinco segundos e meio para os homens e em seis segundos e meio para as mulheres).
- **Resistência:** Corrida de 1000 metros em quatro minutos e dez segundos para os homens, quatro minutos e 35 segundos para as mulheres.
- **Salto vertical:** Mínimo 48 centímetros para homens, 44 centímetros para mulheres.
- **Flexões de chão:** Mínimo 20 repetições para homens e dez para mulheres.
- **Percurso de 50 metros na piscina:** Estilo livre e sem apoio, em 60 segundos para homens e 70 para mulheres.

# PODCAST!

## OH FILHOS, CALEM-SE!!!

NÃO LEIA AS LETRAS PEQUENAS

# VEJA O NOVO EPISÓDIO!

com

## KÁTIA AVEIRO

**DISPONÍVEL A PARTIR DE 19 DE JULHO**

em www.novagente.pt, Youtube, Spotify e Google Podcast

NOVA GENTE

**A NOVA GENTE** está cada vez em mais plataformas. Viriato Quintela e Ricardo Azedo associam-se à nossa revista e à agência GCI e todas as semanas recebem convidados para conversas que vão dar que falar.

**Todas as sextas-feiras em www.novagente.pt**

## REALIZAM-SE EM FRANÇA

### ENTRE 26 DE JULHO E 11 DE AGOSTO DE 2024

# Jogos Olímpicos de Paris

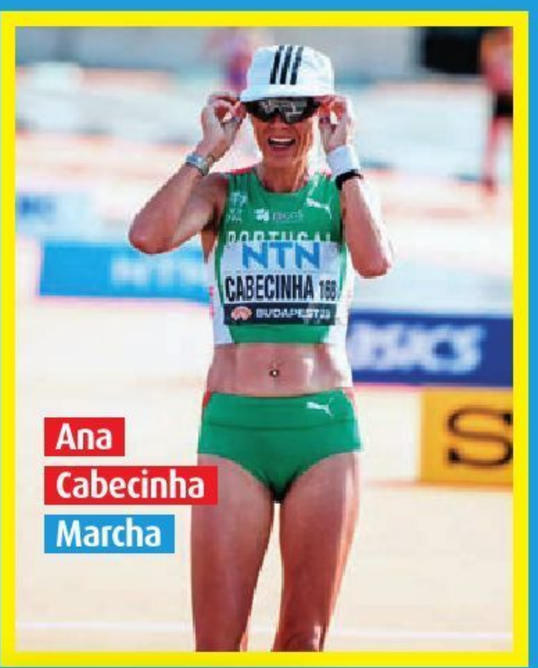
## NÚMEROS, CURIOSIDADES E CALENDÁRIO

**A Cidade-Luz prepara-se para receber o maior evento multidesportivo do Planeta e o único capaz de reunir delegações de mais de 200 países na mesma cidade. Portugal estará presente com 73 atletas, de várias modalidades, que tudo farão para regressar a este cantinho à beira-mar com as medalhas ao peito.**

# ESPETÁCULO PENSADO PARA ATLETAS, ESPETADORES E AUDIÊNCIA TELEVISIVA

**Serão 73 os atletas a representar Portugal nos Jogos Olímpicos de Paris. Uma comitiva com 37 mulheres e 36 homens, sendo esta a primeira vez em que existem mais desportistas femininos do que masculinos, alguns deles destacados nestas páginas, assim como algumas curiosidades.**

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: REUTERS, SHUTTERSTOCK e D.R.




Ana Cabecinha
Marcha

> Pela primeira vez, há mais mulheres do que homens na equipa olímpica portuguesa. Serão 73 os atletas portugueses qualificados para os Jogos Olímpicos: 37 mulheres e 36 homens. Nunca antes Portugal tinha levado mais atletas femininas do que masculinos à competição.

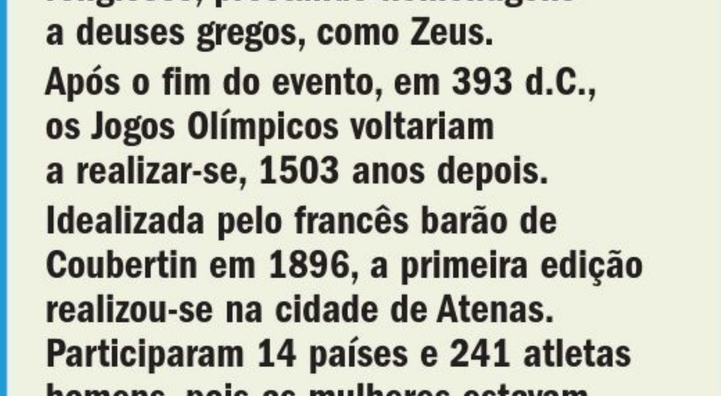
## A ORIGEM DOS JOGOS OLÍMPICOS

Surgiram na Grécia Antiga, por volta de 776 a.C., na cidade de Olímpia, e estavam associados a rituais religiosos, prestando homenagens a deuses gregos, como Zeus.

Após o fim do evento, em 393 d.C., os Jogos Olímpicos voltariam a realizar-se, 1503 anos depois.

Idealizada pelo francês barão de Coubertin em 1896, a primeira edição realizou-se na cidade de Atenas. Participaram 14 países e 241 atletas homens, pois as mulheres estavam proibidas de competir. Atletismo, ciclismo, esgrima, ginástica, halterofilismo, luta, natação e ténis foram as modalidades participantes.

Fernando Pimenta
Vela




Irina Rodrigues
Lançamento de disco

Há modalidades em que só as atletas é que vestem a camisola portuguesa. É o caso do *surf* – as únicas qualificadas são Teresa Bonvalot e Yolanda Hopkins – e do *breaking*, modalidade estreante, com Vanessa Marina. Filipa Martins é a única atleta portuguesa na ginástica artística. Também no torneio individual de ténis de mesa, com Fu Yu e Jieni Shao, e no tiro, com Inês Barros, a representarem Portugal.

Teresa Bonvalot
*Surf*

Diogo Ribeiro
Natação





Carolina João e Diogo Costa
Vela

**Cerca de um bilião de telespetadores deve assistir só à cerimónia de abertura**

Nelson Oliveira
Ciclismo

## FESTA NAS RUAS DE PARIS E NO RIO SENA

Pela primeira vez na História, a festa que abre os Jogos Olímpicos será realizada fora do estádio e tomará conta de Paris, ou melhor, do rio Sena, por onde passarão centenas de barcos com as delegações dos países participantes.

## NÚMEROS

- 350 mil horas de transmissão em TV e biliões de espetadores;
- 35 locais de competição;
- 10 500 atletas a representarem 203 comités olímpicos nacionais;
- 329 provas em 48 modalidades e 32 desportos diferentes, que prometem proporcionar uma experiência ainda mais emocionante;
- 20 mil jornalistas credenciados;
- 45 mil voluntários;
- São esperados mais de 15 milhões de pessoas nos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos, sendo 12% de estrangeiros;
- 19 dias de competições (eventos de andebol, futebol e *rugby sevens* começam a 24 de julho);
- Estão previstos 6 mil testes *antidoping*;
- 30 mil polícias e guardas serão reforçados por 15 mil militares. Entre 17 mil e 22 mil agentes de segurança privada também estarão nas sedes olímpicas e nas *fan zones*;
- 13 milhões de refeições, com a exigência de que 80% da comida seja produzida na França;
- 3 milhões de bananas prontas a serem servidas.

## SIMONE BILES REGRESSA

A tetracampeã olímpica e estrela da ginástica norte-americana Simone Biles assegurou, como esperado, vaga nos Jogos Olímpicos de Paris 2024, estes que serão os primeiros após os problemas vividos em Tóquio, em 2021. A ginasta, de 27 anos, afastou-se durante dois anos para se focar na sua saúde mental, o que a levou a abdicar da final do concurso completo. Porém, estará agora em Paris, recuperada, com a também campeã olímpica Sunisa Lee.

## CALENDÁRIO DAS COMPETIÇÕES DOS JOGOS OLÍMPICOS DE 2024

**Apesar de, oficialmente, terem início no dia 26, com a cerimónia de abertura, os Jogos Olímpicos arrancam dois dias antes, a 24, com futebol e *rugby*. A 25 há andebol e tiro com arco e um dia depois arrancam então todas as outras modalidades.**

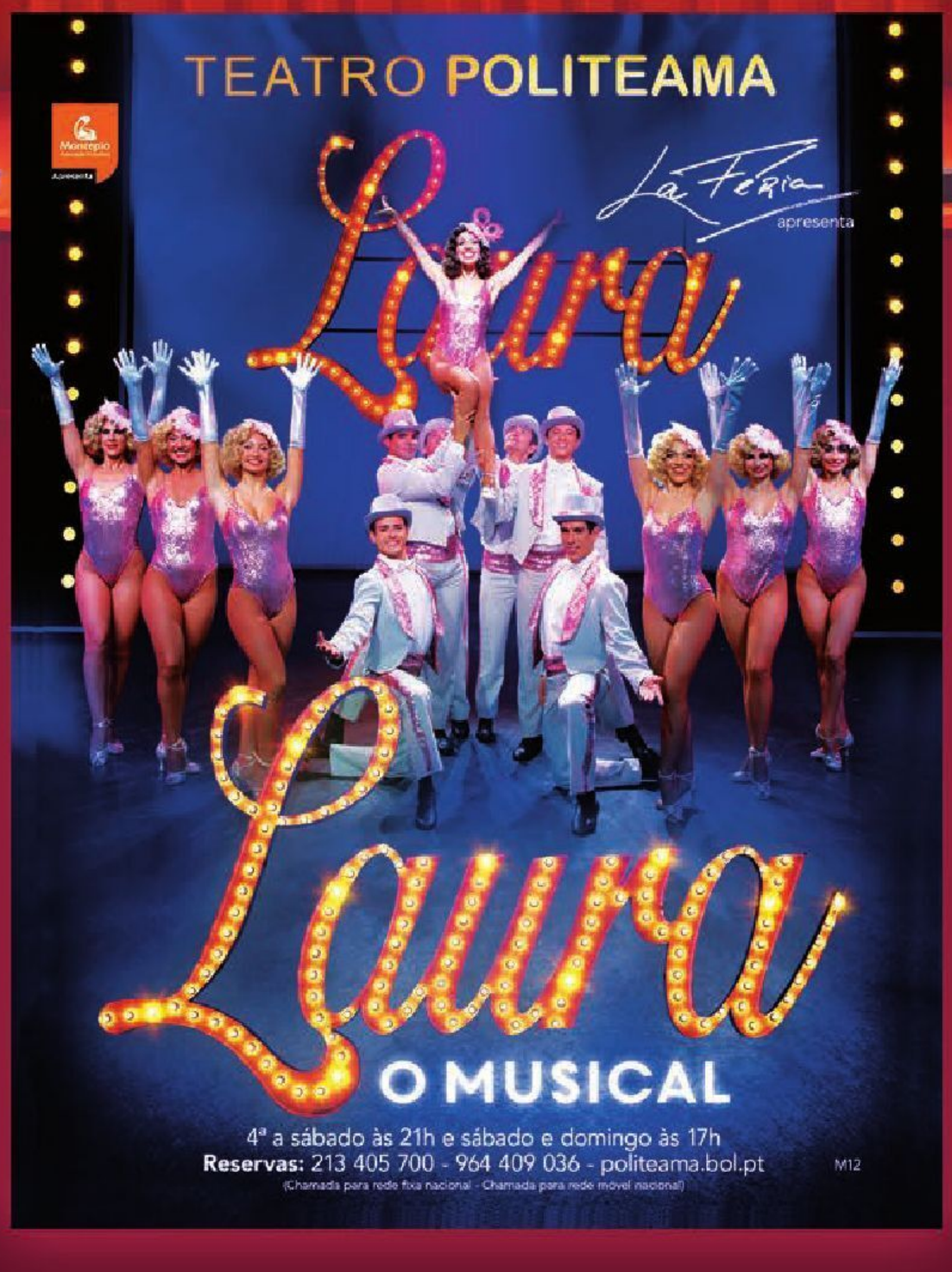
Competições do dia · Entrega de medalhas · Condições das ondas podem adicionar dias extra à competição

| | JULHO | | | | | | | | AGOSTO | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 24 qua. | 25 qui. | 26 sex. | 27 sáb. | 28 dom. | 29 seg. | 30 ter. | 31 qua. | 01 qui. | 02 sex. | 03 sáb. | 04 dom. | 05 seg. | 06 ter. | 07 qua. | 08 qui. | 09 sex. | 10 sáb. | 11 dom. |
| Abertura e fecho (cerimónias) | | | ▶ | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| Andebol | | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| Atletismo | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| *Badminton* | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| Basquetebol | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| Basquetebol 3X3 | | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | | | | | | |
| Boxe | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| *Break dance* | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | |
| Canoagem de *slalom* | | | | ● | ○ | ○ | ● | ○ | ○ | ● | ● | ● | ○ | | | | | | |
| Canoagem de velocidade | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ○ | ○ | ○ | |
| Ciclismo BMX *freestyle* | | | | | | | ● | ○ | | | | | | | | | | | |
| Ciclismo BMX *supercross* | | | | | | | | | ● | ○ | | | | | | | | | |
| Ciclismo de estrada | | | | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | |
| Ciclismo de pista | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Ciclismo – Mountain Bike | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| Escalada | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| Esgrima | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| Futebol | ● | ● | | ● | ● | | ● | ● | | ● | ● | | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | |
| Ginástica artística | | | | ● | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| Ginástica de trampolim | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| Ginástica rítmica | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | |
| Golfe | | | | | | | | | ● | ● | ● | ○ | | | ● | ○ | ○ | ○ | |
| Halterofilismo | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Hipismo | | | | ● | ● | ○ | ● | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ○ | | | | | |
| Hóquei em campo | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | | |
| Judo | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| Luta | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| Natação | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | |
| Natação artística | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ○ | | ● | ○ | |
| Natação de fundo | | | | | | | | | | | | | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Pentatlo moderno | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ○ | ○ |
| Polo aquático | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| Remo | | | | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| *Rugby* | ● | ● | | ○ | ● | ● | ○ | | | | | | | | | | | | |
| Saltos ornamentais | | | | ○ | | ○ | | ○ | | ○ | | | ● | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | |
| *Skate* | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | |
| *Surf* | | | | ● | ● | ● | ● | ○ | ? | ? | ? | ? | | | | | | | |
| *Taekwondo* | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| Ténis | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| Ténis de mesa | | | | ● | ● | ● | ○ | ● | ● | ● | ○ | ○ | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | |
| Tiro | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| Tiro com arco | | ● | | | ○ | ○ | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| Triatlo | | | | | | | ○ | ○ | | | | | ○ | | | | | | |
| Vela | | | | | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ | | | |
| Voleibol | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ |
| Voleibol de praia | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ | |

FONTE: PARIS 2024

29/24/**NG** – Infografia Impala/ML

# VÁ AO TEATRO *com a* NOVA GENTE




## SESSÕES

*LAURA O MUSICAL*

**QUINTA A SÁBADO**
ÀS 21H

**SÁBADOS e DOMINGOS**
ÀS 17H

www.filipelaferia.pt

## NA COMPRA DE 1 BILHETE
# OFERECEMOS O SEGUNDO

BASTA APRESENTAR A SUA REVISTA *NOVA GENTE* E RECEBE UM BILHETE GRÁTIS

Reservas através do contacto: 213 405 700 ou diretamente na bilheteira

# MIGUEL DE SOUSA
ASTRÓLOGO

# ORÁCULO DE BELLINI

CONSULTAS PERSONALIZADAS
LISBOA e PORTO: 218 872 941
www.artesmisticas.pt

Foto: Homem Cardoso

## Carneiro
21 DE MARÇO A 20 DE ABRIL

Podem surgir algumas propostas de mudança que, embora não sejam imediatas, devem ser avaliadas. Leve o seu tempo para tomar decisões e seja coerente com as suas convicções e com a sua energia.

- COR DA SEMANA – Amarelo;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 1, 6, 10, 22, 27, 33, 38, 42 e 45.

## Touro
21 DE ABRIL A 21 DE MAIO

Aproveite a boa energia para tornar esta semana mais rentável. Verá que isso lhe vai proporcionar lucros e benefícios que desconhecia. Poderá mesmo descobrir à sua volta gente muito interessante do seu meio laboral.

- COR DA SEMANA – Vermelho;
- DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
- N.os DA SORTE – 3, 7, 14, 18, 27, 29, 35, 39 e 44.

## Gémeos
22 DE MAIO A 22 DE JUNHO

A rotina e a calmaria são as águas em que vai navegar esta semana. Embora goste de trabalhar com alguma tensão, nem sempre isso acontece, o que também é bom para poder economizar algumas energias.

- COR DA SEMANA – Branco;
- DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
- N.os DA SORTE – 2, 6, 9, 12, 15, 27, 29, 35 e 40.

## Leão
24 DE JULHO A 23 DE AGOSTO

Ser-lhe-á exigida uma grande dose de responsabilidade e uma forte capacidade de trabalho. Arregace as mangas e não se deixe desmotivar. Será uma semana muito competitiva. Seja perspicaz, não deixe nada ao acaso.

- COR DA SEMANA – Amarelo;
- DIA FAVORÁVEL – Sábado;
- N.os DA SORTE – 5, 8, 12, 22, 28, 34, 39, 42 e 49.

## Virgem
24 DE AGOSTO A 23 DE SETEMBRO

Ponha um ponto final nas situações profissionais que o incomodam. Tente concentrar-se numa coisa de cada vez e não assuma compromissos que não possa cumprir. Aproveite para resolver alguns assuntos que ficaram pendentes.

- COR DA SEMANA – Azul;
- DIA FAVORÁVEL – Domingo;
- N.os DA SORTE – 4, 6, 11, 19, 25, 29, 37, 43 e 50.

## CARANGUEJO
### SIGNO DA SEMANA
23 DE JUNHO A 23 DE JULHO

### VIDA PRIVADA
Sentir-se-á correspondido e verá que vai obter compensações fortes na sua vida. Sentirá que a sua opinião conta. No campo familiar poderá ser chamado a resolver problemas de ordens várias, mas terá capacidade para os enfrentar e resolver sem dificuldade.

### VIDA PROFISSIONAL
Poderá realizar projetos que há muito tinha em mente. Procure criar o espírito de equipa, pois pode conduzir os outros e motivá-los a atingir objetivos em conjunto. Financeiramente existirão alguns gastos, mas também ganhos consideráveis. Saiba gerir o seu orçamento.

### SAÚDE
Não abuse de bebidas alcoólicas e ingira bastante água, só assim conseguirá ter o organismo a funcionar em pleno.

- COR DA SEMANA – Laranja;
- DIA FAVORÁVEL – Quinta-feira;
- N.os DA SORTE – 7, 9, 15, 19, 21, 31, 36, 43 e 45.

## Balança
24 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

Toda a tranquilidade de que é possuidor vai permitir-lhe ter uma boa fluidez mental e boa capacidade de concentração para conseguir os seus objetivos num piscar de olhos. Tenha a certeza que isso será notado pelos seus superiores.

- COR DA SEMANA – Vermelho;
- DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
- N.os DA SORTE – 6, 10, 17, 25, 28, 32, 37, 42 e 45.

## Escorpião
24 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO

A sua capacidade de comunicação vai permitir-lhe agarrar vários projetos e levá-los com sucesso até ao fim. É o tempo ideal para negociar salários ou para começar um novo projeto ligado à formação profissional.

- COR DA SEMANA – Branco;
- DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
- N.os DA SORTE – 3, 8, 10, 15, 19, 26, 31, 39 e 44.

## Sagitário
23 DE NOVEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

Seja cuidadoso e meticuloso. Não deixe esse excesso de energia se esfumar como uma explosão de um foguete, que só dura um instante, cria impacto, mas não é duradouro. Grandes desafios podem ser definidos esta semana.

- COR DA SEMANA – Verde;
- DIA FAVORÁVEL – Sábado;
- N.os DA SORTE – 1, 5, 12, 15, 21, 26, 32, 37 e 41.

## Capricórnio
22 DE DEZEMBRO A 20 DE JANEIRO

Esteja atento a todas as propostas que lhe possam ser apresentadas. É fundamental não perder as oportunidades que vão surgindo. Não receie dar um passo em frente, mas só com trabalho árduo é que poderá alcançar o êxito.

- COR DA SEMANA – Azul;
- DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
- N.os DA SORTE – 4, 7, 13, 19, 23, 28, 32, 35 e 38.

## Aquário
21 DE JANEIRO A 19 DE FEVEREIRO

Ser-lhe-á exigida uma grande presença e a sua opinião vai ter peso nas decisões a tomar. Terá uma grande labuta diária, mas os resultados finais serão extremamente compensadores. Se sentir alguma quebra não desanime.

- COR DA SEMANA – Rosa;
- DIA FAVORÁVEL – Quinta-feira;
- N.os DA SORTE – 3, 6, 10, 17, 21, 26, 29, 37 e 40.

## Peixes
20 DE FEVEREIRO A 20 DE MARÇO

Será surpreendido com novos desafios que apenas poderá concretizar com a ajuda de terceiros. Contudo, sentir-se-á protegido em todas as negociações e transações comerciais. A sua capacidade de argumentação será excelente.

- COR DA SEMANA – Violeta;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 5, 7, 14, 18, 22, 27, 35, 44 e 49.


NOVIDADE **CONSULTA TELEFÓNICA**

POR UMA VEZ NA VIDA **PODE CONSULTAR EM DIRETO MIGUEL DE SOUSA** (SEM ASSISTENTES), UM NOME DE REFERÊNCIA E PRESTÍGIO NO MUNDO ESOTÉRICO.

Peça informações através do tel.: 218 872 941

EM VEZ DE € 80
AGORA APENAS € 59

## TORNEIRAS DE QUALIDADE PARA O EXTERIOR

Se aprecia materiais da mais alta qualidade ao equipar a sua cozinha, deve ter em mente que as torneiras como Candor e Lanora não podem faltar no seu projeto, pois ambas são feitas de aço inoxidável maciço, um material que confere um toque sofisticado ao espaço. Além disso, oferecem recursos específicos que certamente o ajudarão a realizar as funções próprias com mais agilidade, capazes de resistir a elevadas exigências.

## EFEITO BRONZEADO

O novo iluminador corporal Be Beauty Body Glow do Pingo Doce proporciona à pele um efeito bronzeado e com brilho natural, numa só aplicação. Perfeito para utilizar num festival, numa festa ou num casamento, mas também para quem procura uma pele luminosa no dia a dia. Contém glicerina que hidrata a pele.

## PÉS CUIDADOS E HIDRATADOS

A gama da Advancis Footmax visa a hidratação e proteção dos pés. Estes produtos foram especialmente desenvolvidos para reparar e proteger os pés secos, com calosidades e com tendência para forte transpiração. A sua fórmula com 30% de ureia, manteiga de *karité* e ácido hialurónico hidrata a pele durante 24 horas e ajuda no seu processo natural de renovação.

## O NOVO E PODEROSO SÉRUM ANTI-IMPERFEIÇÕES

Também conhecida como vitamina B3, a niacinamida é um dos anti-inflamatórios mais potentes e é essencial para manter a pele com um aspeto saudável! Reduz as impurezas e matifica a pele, regenera a barreira cutânea, ilumina a tez, favorece a redução de manchas e acne e previne o envelhecimento cutâneo.

## SERVIÇO DE EXCELÊNCIA

Focus exibe um novo conceito de estilo e bem-estar dedicado ao público masculino. O estabelecimento tem revolucionado o conceito de cuidado pessoal para homens, combinando serviços de alta qualidade com um ambiente sofisticado e acolhedor.

## PEQUENA SÓ NO TAMANHO

Pouco espaço na cozinha, mas as mesmas necessidades de lavar a loiça de forma rápida e eficiente? A Candy propõe três modelos de máquinas de lavar loiça compactas com capacidades entre seis e oito talheres. Para colocar em cima de uma bancada, num pequeno espaço ou numa casa de férias, qualquer um destes modelos vai ser uma grande ajuda.

## PENSO DE ESPUMA

Penso de espuma autoadesivo, absorvente, elástico e que não adere às feridas. Precauções: mudar o penso e limpar a ferida diariamente. Conservar em local limpo, seco e fresco. Dispositivo médico. Leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização. Disponível em farmácias.

# Livro

### *O QUE O TEMPO NÃO APAGA*

Poderá um grande amor sobreviver a uma longa ausência? É o que vai descobrir neste romance de Sara Marinho. Na noite da sua despedida de solteira, numa discoteca em Madrid, Mariana não consegue acreditar no que os seus olhos veem: Alex está ali. O seu melhor amigo, o seu primeiro namorado, o fantasma do passado que nunca deixou de a assombrar. Há quinze anos que não se viam, após uma tragédia fazer com que se afastassem. **De: Sara Marinho, Manuscrito, € 15,90**

# Cinema

## *Deadpool & Wolverine*

**ESTREIA 25 DE JULHO**

***Deadpool & Wolverine* reúne o icónico mercenário tagarela Wade Wilson (Ryan Reynolds) e o poderoso mutante Wolverine (Hugh Jackman) numa aventura explosiva, escrita e produzida pelos mesmos talentos por detrás de *Deadpool* (2016) e *Deadpool 2* (2018). Quando o caminho dos dois se cruza, eles decidem enfrentar um inimigo em comum, desencadeando uma jornada repleta de ação, humor e reviravoltas. Chega aos cinemas nacionais a 25 de julho e promete ser um dos filmes deste verão.**

# Teatro

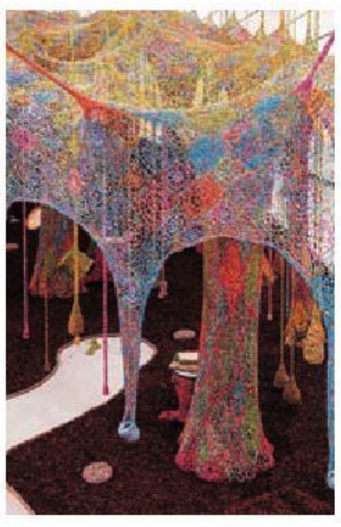
### PORTA DOS FUNDOS – PORTÁTIL

Com os atores Gregório Duvivier, João Vicente de Castro e Gustavo Miranda, o espetáculo Portátil, dos humoristas brasileiros Porta dos Fundos, regressa a Portugal e conta com a atriz convidada Inês Aires Pereira no elenco em toda a digressão. A 24 de julho, pelas 21h30, sobem ao palco do grande auditório do Fórum Braga. **Bilhetes: De € 23 a € 28**

# Festival

### MÚSICAS DO MUNDO

Organizado pela Câmara Municipal de Sines, o Festival Músicas do Mundo conta com uma programação que reflete a diversidade musical e cultural de várias regiões do Planeta. Além dos concertos, apresenta exposições, *workshops*, visitas guiadas e animação de rua. O evento decorre entre 20 e 27 de julho. **Bilhetes: De € 15 a € 75 (passe de 4 dias)**



# Exposição

### NOSSO BARCO TAMBOR TERRA

Com curadoria de Jacopo Crivelli Visconti, Nosso Barco Tambor Terra é uma das maiores esculturas realizadas, pelo artista brasileiro Ernesto Neto. Em exposição no MAAT, em Lisboa, até outubro, a instalação representa o ponto de partida das caravelas, que rumaram para o lugar que viria a ser chamado de Américas. Nesta obra existem vários tambores que podem ser tocados, fazendo com que o visitante se sinta parte integrante do projeto. **Bilhetes: € 11 (entrada grátis no primeiro domingo do mês)**

# Concerto

### PAULA FERNANDES

Com um reportório tocante e animado, dos temas inéditos às novas versões de grandes sucessos, este é um concerto que promete uma atmosfera vibrante e cheia de emoções. A 26 de julho, pelas 21h30, no Coliseu do Porto, Paula Fernandes, considerada uma referência no segmento musical da música sertaneja e uma das principais intérpretes brasileiras da atualidade, partilhará ao vivo o seu talento com os fãs portugueses. **Bilhetes: De € 40 a € 55**

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA E D.R.

Camisa efeito enrugado (€ 19,99), **Zara**

Calções mistura de linho, azul-escuro (€ 12), **MO**

Garmin Fenix 7s, Pulsómetro Running Unissexo (€ 544,99), **na Sportzone**

Vestido camiseiro estampado (€ 35,99), **Zara**

Relógio analógico com detalhe de corrente (€ 240), **Guess**

Coco Mademoiselle Set (€ 196), **Chanel**

Mystique, White Pointed Toe Kitten Heel Pumps (€ 310,40), **Luís Onofre**

Fato de banho Trespasse (€ 12), **MO**

Mala *shopper* palha (€ 25,09), **Parfois**

Arizona Soft Footbed em couro oleado (€ 120), **Birkenstock**

Óculos de sol DITA D-DRX2030 MACH-ONE (€ 700), **na Óptica Boavista**

Telemóvel Galaxy Z Flip6 (€ 1249,90)

Chapéu de aba larga natural (€ 19,99), **Natura**

# AVÓS COM ESTILO

É a 26 de julho que Portugal assinala o Dia dos Avós, homens e mulheres que adoram "estragar" os netos. Aproveite que estamos em época de saldos e ofereça-lhes um miminho.

Perfume Homem, 50 ml (€ 123), **Hugo Boss**

Beard Shampoo & Conditioner, (€ 10,90), **Rituals**

Lembre-se dos mais velhos da família todos os dias

Fotos: IMAGENS GENTILMENTE CEDIDAS PELAS MARCAS; Preços indicativos

# Pelo mundo

SUSANA VERA/REUTERS

## GIGANTES E CABEÇUDOS

O desfile dos Gigantes e Cabeçudos é um dos elementos mais emblemáticos do Festival de São Firmino. A popularidade e o carinho que conquistaram ao longo dos anos junto do público fizeram destas personagens símbolos indiscutíveis das festas que se realizam na cidade de Pamplona, em Espanha, durante oito dias de comemoração.

# Dá que pensar

**2,5** em cada dez portugueses residem hoje em apenas dez dos 308 concelhos do País: Lisboa, Sintra, Vila Nova de Gaia, Porto, Cascais, Loures, Braga, Almada, Matosinhos e Amadora, revelaram os dados do Instituto Nacional de Estatística. No total, vivem nestes concelhos 2,7 milhões de indivíduos, que têm vindo a aumentar desde 1991.

**75%** das pessoas escolhem um destino turístico devido aos influenciadores de viagens, revela o estudo Turismo e Redes Sociais. Entre os entrevistados que conhecem influenciadores de viagens e turismo, 70% assume seguir pelo menos um desses nomes nas redes sociais, um valor que se revela superior (74%) quando falamos dos segmentos mais jovens da população.

# Fazia ideia?

SHUTTERSTOCK

## A MAIOR ESPÉCIE DESTES PRIMATAS

**O indri é o maior lémure que se pode encontrar hoje em dia em Madagáscar, a ilha africana de onde são endémicos estes primatas. O tamanho dos adultos é similar ao de um gato doméstico, entre 60 e 90 centímetros de comprimento e um peso de sete a dez quilos. A cauda não ultrapassa os cinco centímetros e o focinho é similar ao de um cão. Trata-se de um animal diurno que vive nas florestas húmidas da zona este da ilha.**

## DIFERENCIAR MACHOS DAS FÊMEAS

**Há várias características que diferem os patos machos das fêmeas. Geralmente, estas possuem bicos com manchas, enquanto os machos possuem uma pena curva na região do rabo e têm penas mais coloridas. Além disso, como em quase todas as espécies, os machos são maiores do que as fêmeas, além de terem cabeças maiores e pescoços mais grossos.**

SHAMIL ZHUMATOV/REUTERS

## "O MAIOR *SHOW* AO AR LIVRE"

Todos os anos, mais de um milhão de pessoas vai até a cidade de Calgary, no Canadá, para assistir ao Calgary Stampede, um festival que se intitula como "o maior *show* ao ar livre na Terra". Conta com concertos, competições agrícolas e corridas. Na imagem, pode ver-se o campeão do ano anterior.

# Evento único

**Vários artistas participam no concerto de encerramento da Exposição e Fórum Internacional "Rússia" na Exposição de Conquistas da Economia Nacional, um evento único no mundo da economia e dos negócios, onde se discute as principais questões económicas enfrentadas pela Rússia e que se realiza anualmente em Moscovo.**

JEENAH MOON/REUTERS

## VESTIDOS A RIGOR

Para celebrar o famoso concurso anual internacional de consumo de cachorros-quentes no Nathan's Fourth of July, foram várias as pessoas que se vestiram de cachorros-quentes e dançaram nas ruas de Coney Island, em Nova Iorque, nos Estados Unidos da América.

VINCENT WEST/REUTERS

## OITO DIAS DE FESTA

Todos os anos, são milhares os foliões que participam no São Firmino, uma festa que se realiza em Pamplona, Espanha. Começa ao meio-dia de 6 de julho e termina à meia-noite de 14. A festa começa com o tradicional *chupinazo* (fogo de artifício).

TODD KOROL/REUTERS

## CELEBRAR A INDEPENDÊNCIA

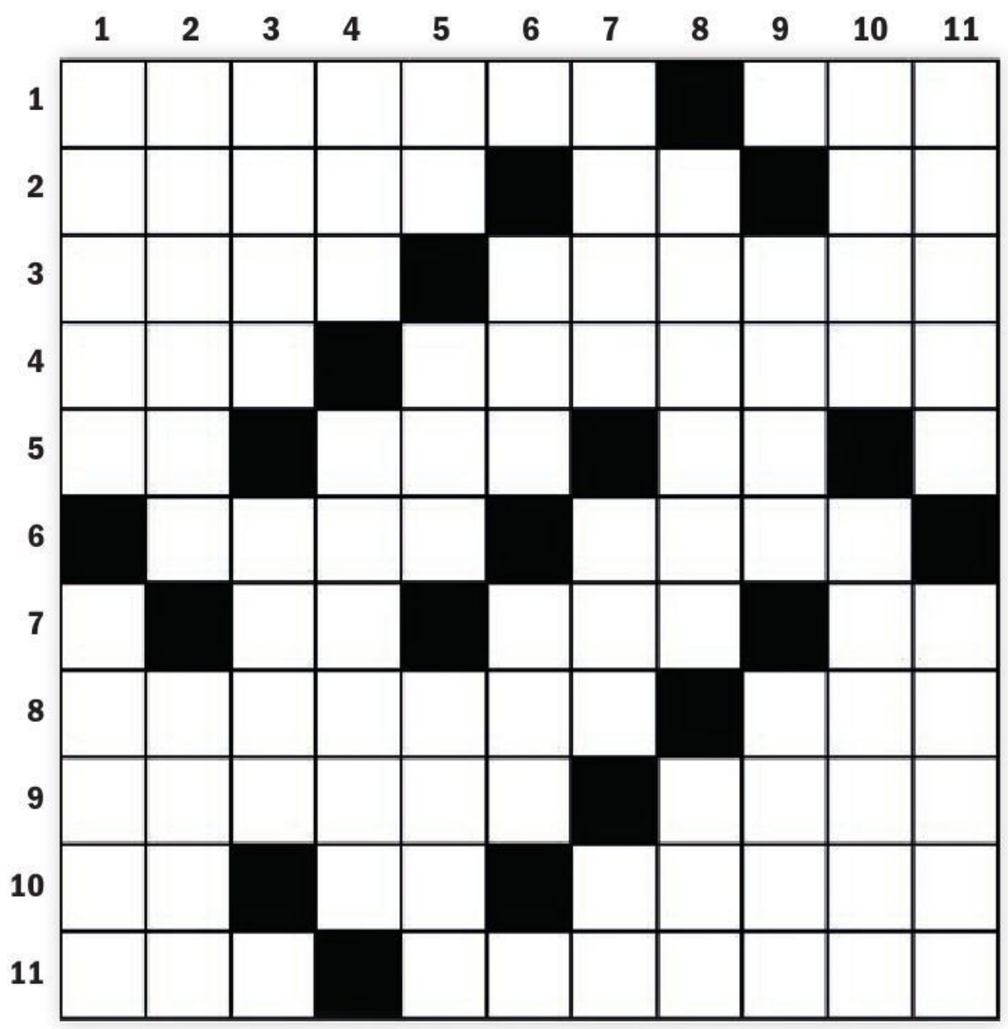
Um modelo de uma aeronave militar dos EUA é visto durante o desfile do feriado do Dia da Independência, 4 de julho, em Huntington Beach, na Califórnia. Este é um dos feriados mais importantes para a população norte-americana.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA

ETIENNE LAURENT/REUTERS

## DESCUBRA AS 6 DIFERENÇAS

## PALAVRAS CRUZADAS



**HORIZONTAIS:** 1. Peneira grossa. Naquele lugar. 2. Destituído de cauda. Contr. do pron. pess. compl. me e do pron. dem. o. Caminhar. 3. Cada um dos frutos do cacho de uvas. Grosso e baixo. 4. Eia (interj.). Fabricante ou vendedor de objetos de ouro ou prata. 5. Graceja. Época notável. Contr. da prep. em com o art. def. a. 6. Direção de um navio ou avião. Contr. da prep. de com o adv. ali. 7. A si mesmo. Coloração. Isolado. 8. Distanciar. Debaixo de. 9. Relativo ao fluxo hídrico. Estampilha. 10. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). O espaço aéreo. Peça de qualquer aparelho a que o pé imprime movimento. 11. Aquilo que prejudica ou se opõe ao bem. De curta duração.

**VERTICAIS:** 1. Poder estar dentro. Referente a bois, vacas e novilhos. 2. Exaurir. Qualidade (pop.). 3. Sulco na pele. Serviu-se de. 4. Qualquer abertura circular. Ato de melhorar o procedimento próprio ou de outrem. 5. Noroeste (abrev.). Discurso. Lugar de embarque e desembarque de passageiros e mercadorias nas estações de caminho de ferro. 6. Que é próprio dela. Óxido de cálcio. 7. Gostar muito de. Sofrimento físico ou moral. Parte inferior ou terminal dos membros inferiores. 8. Dar o seu parecer. Designa carência ou ausência (prep.). 9. Respeitante à uva. Sensação provocada pela necessidade de beber. 10. Toureio. Tornar solitário. 11. Furioso. Pequena esmola.

FÁCIL

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | 3 | | | 8 | 7 | | |
| | 7 | 5 | | 9 | 2 | | | |
| | 8 | | 5 | | | | | |
| | 6 | 8 | | 7 | | | | 1 |
| 7 | | | | | | | | 6 |
| 2 | | | | 8 | | 4 | 5 | |
| | | | | | 1 | | 6 | |
| | | | 3 | 6 | | 2 | 1 | |
| | | 1 | 8 | | | 3 | | 9 |

## SOPA DE LETRAS

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | M | I | B | F | E | S | X | V | B | E | J | E | N | S | E |
| 2 | O | T | F | R | D | A | A | R | S | A | F | D | P | O | F |
| 3 | S | E | M | E | S | T | R | E | E | X | V | E | F | L | E |
| 4 | P | R | V | D | J | R | B | F | D | Q | A | S | R | E | R |
| 5 | D | A | Z | S | L | A | G | I | L | U | X | V | D | C | E |
| 6 | X | V | A | V | A | L | E | N | T | I | A | F | A | S | N |
| 7 | C | E | S | A | Z | H | F | A | P | Z | D | B | J | X | T |
| 8 | D | L | D | X | A | A | R | D | R | O | G | U | E | T | E |
| 9 | A | V | R | O | S | R | D | O | C | M | E | S | R | A | X |
| 10 | L | F | F | V | E | V | P | S | O | B | D | A | E | A | B |
| 11 | E | O | O | L | D | Z | L | A | V | A | G | E | M | S | G |
| 12 | C | P | I | F | F | A | A | A | F | D | I | X | I | D | F |
| 13 | R | P | J | R | H | S | N | O | V | E | N | T | A | R | R |
| 14 | I | F | R | D | E | E | A | X | V | R | A | V | S | F | D |
| 15 | M | O | D | E | R | A | D | O | X | F | S | F | E | P | S |
| 16 | S | D | F | S | E | D | O | L | F | I | T | E | I | R | A |
| 17 | C | R | I | A | T | U | R | A | A | G | A | B | D | O | A |
| 18 | C | F | G | A | I | F | F | O | S | B | A | G | C | L | Z |
| 19 | B | G | B | X | C | V | R | P | D | C | S | F | B | G | A |
| 20 | R | O | R | T | O | E | P | I | A | Z | D | R | G | B | O |

Procure encontrar no emaranhado de letras as 20 palavras referidas na lista abaixo, não havendo palavras na diagonal:

ALECRIM
BEJENSE
CRIATURA
DROGUETE
EFERENTE
FITEIRA
GINASTA
HERÉTICO
ITERÁVEL
JEREMIAS
LAVAGEM
MODERADO
NOVENTA
ORTOÉPIA
PLANADOR
QUIZOMBA
REFINADO
SEMESTRE
TRALHAR
VALENTIA

# SUDOKU

## MÉDIO

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | | 4 | | 7 | | |
| | | 7 | | | 9 | | | |
| 1 | | | | | 6 | 5 | 2 | 4 |
| | 2 | | | 5 | | 1 | 4 | |
| 3 | | | | | | | | 5 |
| | 5 | 1 | | 8 | | | 3 | |
| 2 | 8 | 4 | 6 | | | | | 3 |
| | | | 4 | | | 2 | | |
| | | 3 | | 9 | | | | 8 |

## DIFÍCIL

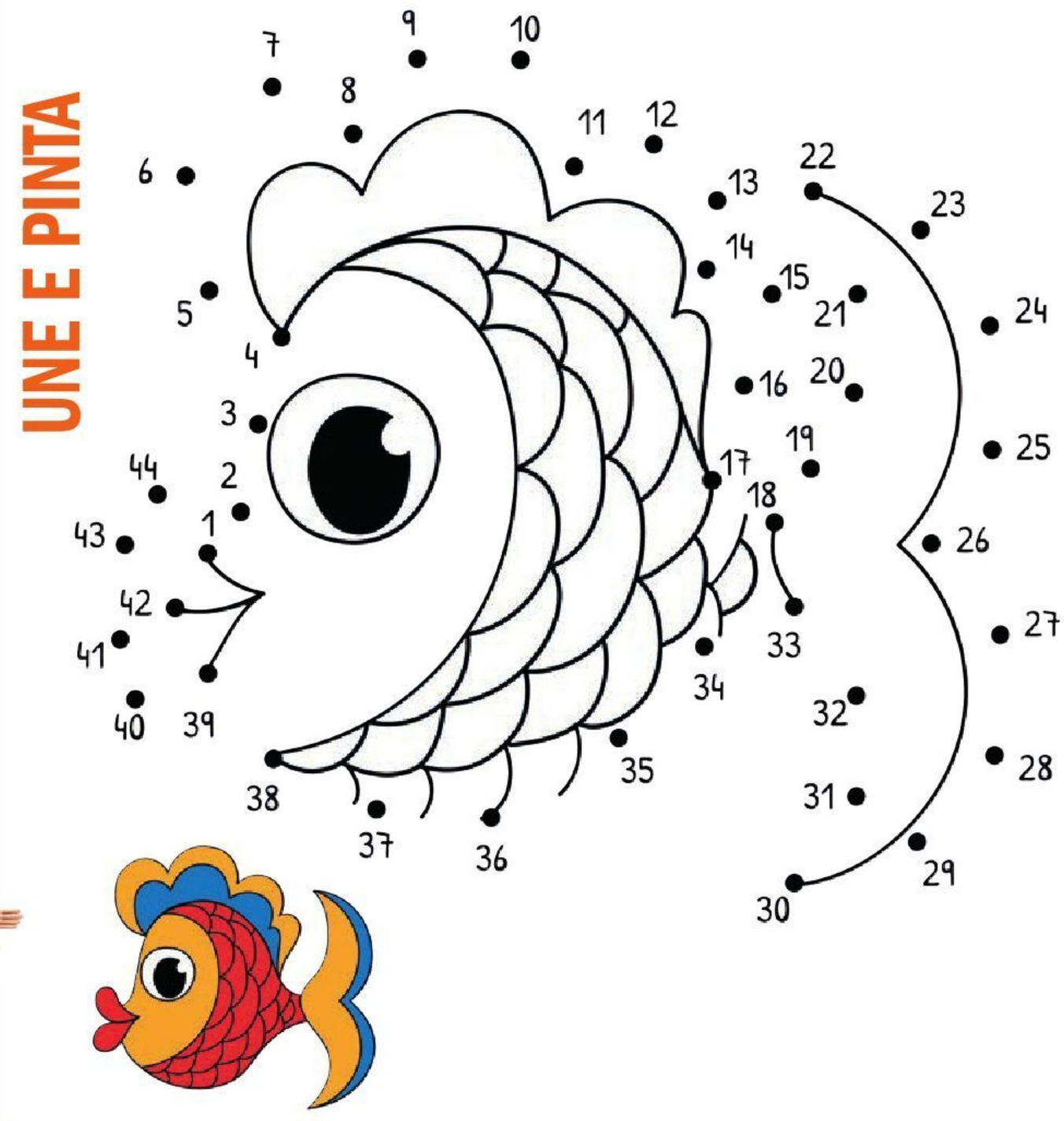
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | | | 6 | | | 2 | | 1 |
| | | 5 | | | 4 | 6 | 3 | |
| | | | | 2 | | | | |
| | 5 | | 1 | | 2 | 8 | | 6 |
| | | | 5 | | 9 | | | |
| 6 | | 9 | 4 | | 7 | | 5 | |
| | | | | 4 | | | | |
| | 7 | 6 | 3 | | | 9 | | |
| 1 | | 4 | | | 6 | | | 8 |

## MUITO DIFÍCIL

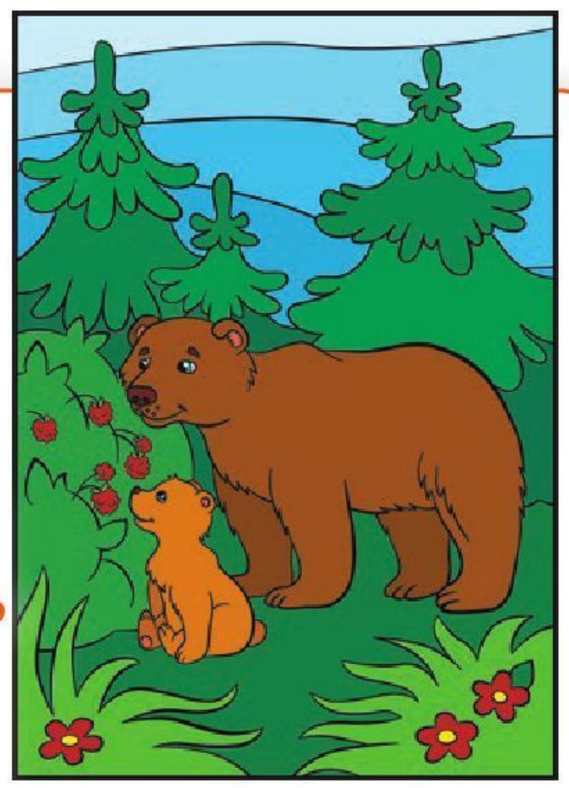
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | | | | 2 | | |
| | 5 | 8 | 2 | | | | 3 | |
| | | | 5 | | | | | 8 |
| | | 4 | | 3 | 2 | 1 | | 9 |
| | | 9 | 8 | 1 | 5 | 7 | | |
| 2 | | 1 | 7 | 4 | | 3 | | |
| 8 | | | | | 7 | | | |
| | 6 | | | | 8 | 5 | 9 | |
| | | 5 | | | | | | 3 |

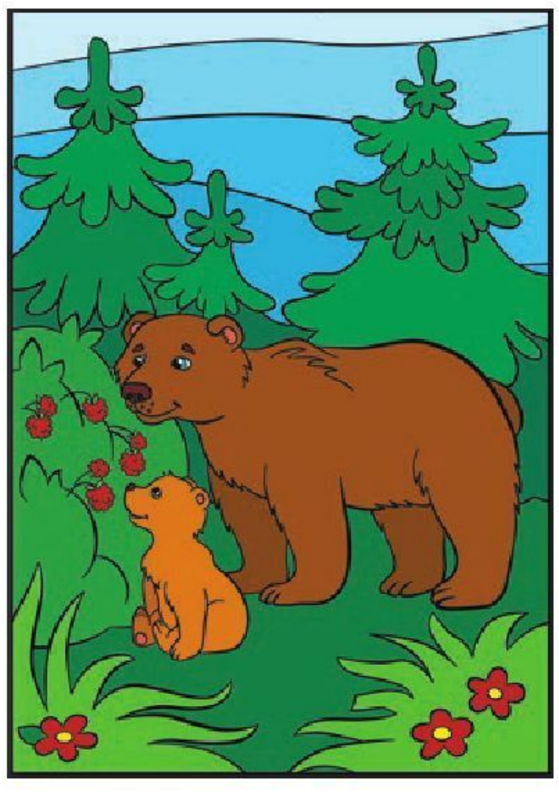
# Para os mais pequenos

## UNE E PINTA



## DESCOBRE AS 12 DIFERENÇAS









# SOLUÇÕES

**PALAVRAS CRUZADAS**

**HORIZONTAIS:** 1. Ciranda, Ali. 2. Anuro, Mo, Ir. 3. Bago, Sapudo, 4. Ena, Ourives. 5. Ri, Era, Na. 6. Rumo, Dali. 7. Se, Cor, Só. 8. Alongar, Sob. 9. Caudal, Selo. 10. Ui, Ar, Pedal. 11. Mal, Efémero.

**VERTICAIS:** 1. Caber, Vacum. 2. Inanir, Lala. 3. Ruga, Usou. 4. Aro, Emenda. 5. NO, Oro, Gare. 6. Sua, Cal. 7. Amar, Dor, Pé. 8. Opinar, Sem. 9. Uval, Sede. 10. Lide, Isolar. 11. Iroso, Óbolo.

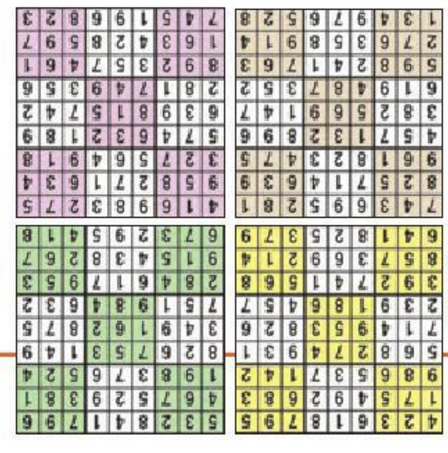
DIFERENÇAS:

DIFERENÇAS DAS CRIANÇAS:

**SOPA DE LETRAS**

**HORIZONTAIS:** 1. Belense. 3. Semeste. 6. Valentia. 8. Drogueté. 11. Lavagem. 13. Noventa. 15. Moderado. 16. Fiteira. 17. Chatura. 20. Ortoépia.

**VERTICAIS:** 1. Alecrim. 2. Iterável. 5. Herético. 6. Trailar. 7. Planador. 8. Refinado. 10. Quizomba. 11. Ginasta. 13. Jeremias. 15. Eterente.



SUDOKU

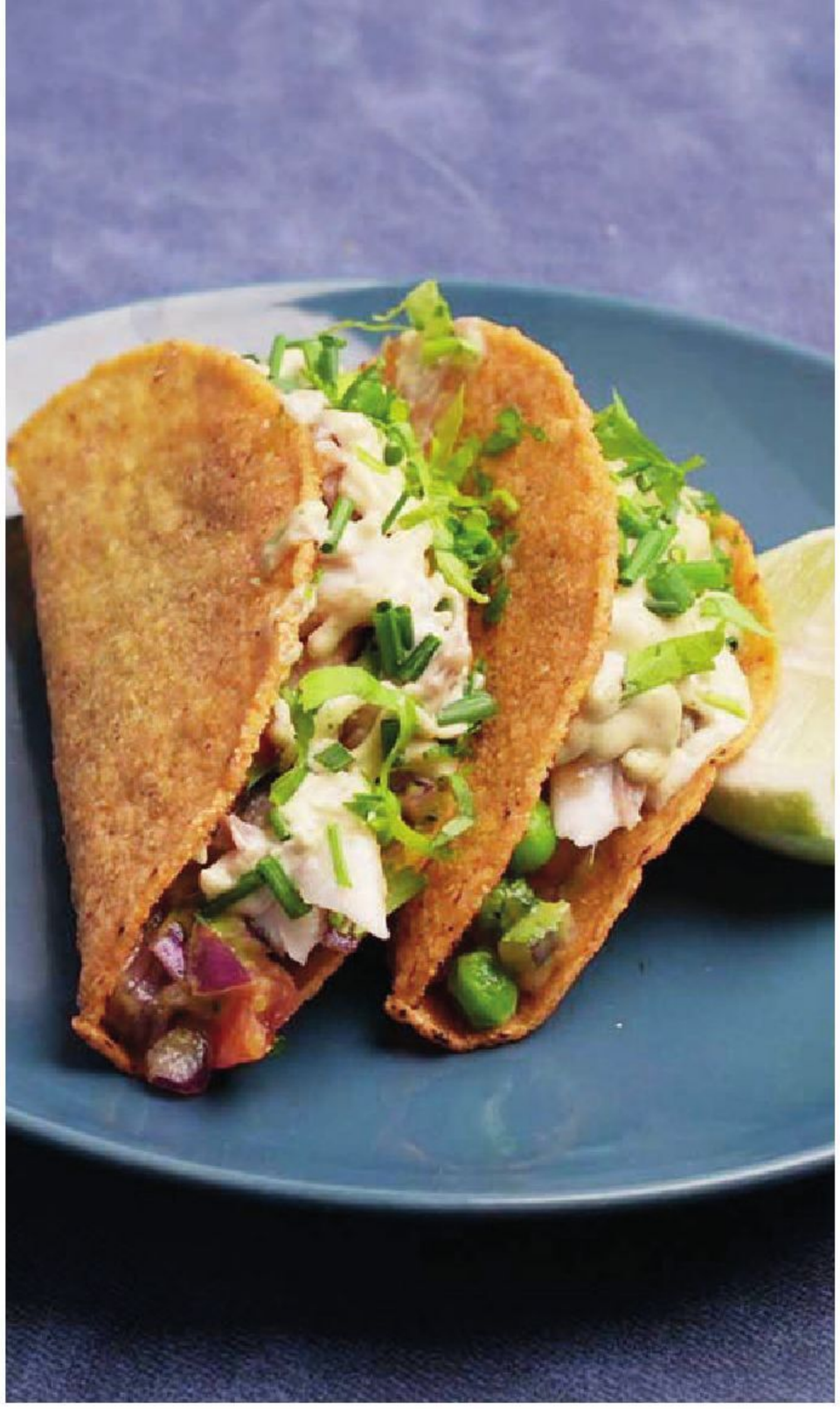
## Chef *DANIEL CARDOSO*
DO RESTAURANTE REBALDARIA

# SUGESTÕES LEVES, RÁPIDAS E NADA ABORRECIDAS!

**Se lhe apetece uma refeição leve e muito menos aborrecida, experimente os tacos, o *burger* e uma surpreendente panacota. Sugestões deliciosas do irreverente *chef* Daniel Cardoso, que ficou conhecido pela sua participação no *MasterChef Portugal*.**

**RECEITAS SOLIDÁRIAS**

**A Iglo lançou o desafio ao *chef* Daniel Cardoso de abrir um restaurante Pop-Up, o Cinquenta, para comemorar os 50 anos da marca, e estas foram algumas das receitas apresentadas, que reverteram para a Rede de Emergência Alimentar, do Banco Alimentar.**



## TACOS DE ROBALO

**Tipo de refeição:** Entrada · **4 pessoas**

### Ingredientes:

• 1 cebola roxa • 200 g de ervilhas • 2 limas • 100 g de milho • Sal q.b. • Pimenta q.b. • 1 ramo pequeno de coentros • 4 colheres (de sopa) de *sweet chilli* • 1 colher (de sopa) de soja • Azeite q.b. • 2 filetes de robalo (300 g / 400 g) com pele • 100 g de maionese • 4 tacos de concha dura • Cebolinho picado q.b.

### Modo de preparação:

Comece por fazer o "pico de gallo": corte o tomate em quartos, retire as sementes e corte em cubos pequenos; reserve. Corte a cebola roxa em cubos pequenos e junte ao tomate; reserve. Coza as ervilhas em água com sal durante quatro minutos, escorra, junte o sumo de uma lima e esmague ligeiramente; junte ao tomate e cebola. Numa taça, junte o tomate, a cebola e as ervilhas esmagadas com o milho, sal e pimenta para temperar, os coentros picados (reserve os talos), o *sweet chilli*, a soja e uma colher, de sopa, de azeite; mexa bem e reserve. Numa frigideira aqueça bem um fio de azeite, coloque os filetes com a pele para baixo e deixe em lume médio durante quatro minutos; após isso, retire, vire o peixe e deixe fora do lume. À maionese junte a raspa e sumo de uma lima, sal, pimenta, talos de coentro e um fio de azeite; triture com uma varinha. Leve as conchas de tacos ao forno a 200º C durante três minutos e retire. Nos tacos, coloque o "pico de gallo", de seguida corte os filetes ao meio (ficam quatro bocados longos) e coloque dentro do taco. Finalize com a maionese e cebolinho.

# O *BURGER* DE DOURADINHOS

**Tipo de refeição:** Prato principal · 4 pessoas

## Ingredientes:

• 16 douradinhos • Salsa q.b. • Pepinos de conserva q.b. • Alcaparras q.b. • Iogurte natural q.b. • Limão q.b. • Azeite q.b. • Sal q.b. • Pimenta q.b. • 4 pães brioche • Agrião q.b.

## Modo de preparação:

Aqueça previamente o forno a 230° C e confecione os douradinhos seguindo as instruções da embalagem. Faça o molho tártaro: corte finamente folhas de salsa, pepinos e alcaparras. Misture com iogurte, raspa e sumo de limão e meia colher, de sopa, de azeite virgem extra. Tempere a seu gosto com sal marinho e pimenta-preta. Aqueça os pãezinhos no forno durante aproximadamente um minuto. Corte os pãezinhos quentes ao meio. Corte o resto do limão em quartos. Distribua quatro douradinhos por cima de cada base do pão. Coloque por cima uma colher de molho tártaro, salpique com agrião e cubra com as partes de cima dos pãezinhos. Sirva com os quartos de limão, para espremer o sumo por cima.

# "MANJERICOTTA" COM CREME DE LIMA E GELADO DE ERVILHAS

**Tipo de refeição:** Sobremesa · 10 doses

## Ingredientes:

**Gelado:** • 300 g de leite gordo • 250 g de natas • 250 g de açúcar • 6 gemas • 300 g de ervilhas • Baunilha q.b.

**"Manjericotta":** • 300 ml de leite • 600 ml de natas • 100 g de manjericão • Baunilha q.b. • 500 g de açúcar • 12 folhas de gelatina • 6 limas • 6 ovos • 400 g de manteiga • Pistachos esmagados a gosto

## Modo de preparação:

**Gelado:** Coloque o leite, as natas e 200 g do açúcar num tacho e misture com uma vara de arames até o açúcar dissolver. Junte as ervilhas e mexa bem. Aqueça a mistura em lume médio/baixo até começar a borbulhar (mas sem ferver). Deixe repousar durante uma hora. Triture a mistura num liquidificador. Coloque numa tacinha as gemas com o restante açúcar e bata até obter um creme fofo e esbranquiçado. Junte uma chávena da mistura de ervilhas às gemas, aos poucos (uma colher, de sopa, de cada vez), mexendo sempre. Coloque a restante mistura de ervilhas novamente no tacho, juntamente com a mistura de gemas e baunilha e aqueça em lume médio, mexendo de vez em quando. Deixe cozinhar durante 15 minutos. Passe o creme por um coador e deixe repousar uma hora à temperatura ambiente. Cubra com película aderente e leve ao congelador durante três a quatro horas, mexendo a cada hora para não cristalizar. **"Manjericotta":** Leve o leite, as natas, o manjericão, um fio de baunilha e 200 g do açúcar ao lume a aquecer sem ferver e reserve. Hidrate as folhas de gelatina, remova o manjericão, junte a gelatina ao preparado quente, coloque em formas de pudim e deixe arrefecer; leve ao frio no mínimo duas horas. Para o creme de lima: triture a casca das limas com 300 g do açúcar no *termomix* ou liquidificador; coloque os ovos, a manteiga e sumo de lima e triture tudo. Leve a cozer a 90° C , durante 12 minutos no *termomix*; se fizer no tacho, leve a lume brando sempre a mexer até engrossar e estiver em ponto de estrada. Deixe arrefecer. Sirva a panacota com o creme de lima, ao lado o gelado e, para algo chocante, pode adicionar pistachos esmagados.

Agradecimentos: *CHEF* DANIEL CARDOSO (Instagram: chefdanielcardoso_ig), RESTAURANTE REBALDARIA (Rua Combatentes da Grande Guerra, nº 21, Aveiro; Tel: 234 421 762; Instagram: restaurante.rebaldaria) e IGLO; Coordenação: VIRGÍNIA ESTEVES (virginia.esteves@impala.pt)

RTP1

## 20 SÁBADO

06:00 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:00 A Península
10:30 Portugueses pelo Mundo – Comunidades
11:15 Hora dos Portugueses
11:45 Vira e Volta
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Voz do Cidadão
14:30 Chefs da Nossa Terra
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Famílias Numerosas – A Vida em XXL
22:45 Em Casa d´Amália

01:00 A Leste das Montanhas

## 21 DOMINGO

06:00 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:30 Eucaristia Dominical
11:30 Aqui Portugal – Os Melhores Momentos
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Missão: 100% Português
15:15 Masterchef Júnior
17:45 Zé Amaro - Tour Cowboy Português
19:59 Telejornal

21:15 SuperEstrelas

00:00 Close
02:00 Parlamento
03:00 Televendas

## 22 SEGUNDA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14:30 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Mesa Portuguesa... com Estrelas Com Certeza!
21:30 Joker
22:45 Hotel do Rio
23:30 Portugal Fenomenal

00:15 S.W.A.T.: Força de Intervenção

## 23 TERÇA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:00 Especial Volta a Portugal em Bicicleta
17:30 Portugal em Direto
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Portugueses pelo Mundo - Comunidades
21:35 Joker
22:45 António Zambujo e Miguel Araújo ao Vivo na Altice Arena

01:15 S.W.A.T.: Força de Intervenção

## 24 QUARTA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:25 Escrava Mãe
15:00 85.ª Volta a Portugal em Bicicleta
18:00 Portugal em Direto
19:06 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Entre o Mar e a Terra
21:35 Joker
22:35 Restos do Vento

01:15 Janela Indiscreta
02:00 Anatomia de Grey
02:45 S.W.A.T.: Força de Intervenção
03:30 Escrava Mãe
04:15 Televendas

## 25 QUINTA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14:30 Escrava Mãe
15:00 85ª Volta a Portugal em Bicicleta
18:00 Portugal em Direto
19:06 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Mesa Portuguesa... com Estrelas Com Certeza!
21:35 Joker
22:45 IPMA - International Portuguese Music Awards 2024

## 26 SEXTA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:00 85.ª Volta a Portugal em Bicicleta
18:00 Portugal em Direto
18:30 Jogos Olímpicos de Verão – Paris

22:15 I Love Portugal

00:45 S.W.A.T.: Força de Intervenção
02:15 Hora de Agir
02:30 Escrava Mãe
03:15 Televendas

TVCINE TOP

**DOMINGO, 21** 21:30

## *Vidas Passadas*

ESTREIA

Um romance moderno, nomeado para os Óscares de Melhor Filme e Argumento Original, acompanha a história de Nora e Hae Sung, dois amigos de infância com uma ligação profunda que são separados quando a família de Nora decide emigrar da Coreia do Sul. Duas décadas mais tarde, reencontram-se em Nova Iorque. Ao longo de uma semana, terão de se confrontar com noções de amor e destino e repensar as escolhas das suas vidas.

ESTREIA
1.ª TEMPORADA

STAR COMEDY 17:40

**SEGUNDA, 22**

ESTREIA
22.ª TEMPORADA

## *FAMILY GUY*

Estão de regresso as mirabolantes peripécias do desajeitado Peter Griffin e da sua peculiar família de classe média. No primeiro episódio da nova temporada, Meg concorda em ser uma "barriga de aluguer" de Bruce e Jeffery, o que faz com que, já grávida, chateie a família toda. Contudo, quando o casal não aparece para ir buscar o bebé, os Griffin têm de tomar conta do novo membro da sua família.

tv+ **QUARTA, 24**

## *OS BANDIDOS DO TEMPO*

Kevin, um rapaz de onze anos louco por História, descobre no seu quarto um estranho portal que o levará a juntar-se a um grupo destrambelhado de ladrões que viajam no tempo, numa arriscada, mas hilariante, aventura para salvar os seus pais e o mundo. Juntos, testemunham a criação de Stonehenge, veem o Cavalo de Troia em ação, escapam aos dinossauros da pré-história, causam estragos na Idade Média (no período medieval) e muito mais.

06:00 Etnias
06:45 Médico da Casa
07:30 Caixa Mágica
08:45 SOS Animal
09:30 Alô Marco Paulo
12:00 Nosso Mundo

13:00 Primeiro Jornal
14:15 Alta Definição
15:00 E-Especial
15:45 Olhà SIC!

20:00 Jornal da Noite
21:45 Terra Nossa
23:45 Casados à Primeira Vista – A Semana

01:30 Hell's Kitchen Famosos

06:30 Uma Aventura
07:30 Caixa Mágica
09:00 Casa Feliz
12:00 Vida Selvagem: China Wild

13:00 Primeiro Jornal
14:15 Fama Show
14:45 Domingão

20:00 Jornal da Noite
21:45 Casados à Primeira Vista

01:00 Não Há Crise! As Anedotas do Rocha
02:15 Levanta-te e Ri
04:45 Passadeira Vermelha

06:00 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Querida Filha
16:00 Linha Aberta
16:45 Júlia
18:15 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia

06:00 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Querida Filha
16:00 Júlia
18:00 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia
01:30 Passadeira Vermelha

06:00 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Querida Filha
16:00 Linha Aberta
16:45 Júlia
18:15 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia

06:00 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Querida Filha
16:00 Linha Aberta
16:45 Júlia
18:15 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia

06:00 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Querida Filha
16:00 Júlia
18:00 Terra e Paixão
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Promessa
22:45 Senhora do Mar
23:30 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
00:45 A Travessia
01:30 Passadeira Vermelha

## 20 SÁBADO

| | |
|---|---|
| 07:05 | Sobreviver à Estufa na Terra |
| 08:00 | Espaço Zig Zag |
| 14:25 | Ciclismo: Volta à França 2024 |
| 16:45 | FIG Campeonato do Mundo de Trampolins |
| 18:45 | ABC Direito Europa |
| 19:00 | A Transformação dos Transportes |
| 20:00 | Simplesmente Nora |
| 21:30 | Jornal 2 |
| 22:00 | Festival ao Largo – Concerto Jovens Talentos |
| 23:35 | O Desolado |
| 01:00 | O Oitavo Candidato |
| 02:10 | Davos 1917 |

## 21 DOMINGO

| | |
|---|---|
| 06:30 | Temos Programa |
| 07:05 | Caminhos |
| 07:30 | 70 x 7 |
| 08:00 | Espaço Zig Zag |
| 15:00 | Desporto 2 |
| 16:30 | Ciclismo: Volta à França 2024 |
| 19:00 | Temos Programa |
| 19:35 | Charité |
| 20:30 | N2: A Estrada Que Nos Une |
| 21:30 | Jornal 2 |
| 22:00 | Sissi |
| 23:00 | Youssou N´Dour no Bataclan |
| 00:30 | Voz do Cidadão |
| 00:45 | O Oitavo Candidato |
| 01:15 | Davos 1917 |

## 22 SEGUNDA

| | |
|---|---|
| 07:06 | Espaço Zig Zag |
| 13:00 | E2 – Escola Superior de Com. Social |
| 13:30 | Viva Saúde |
| 14:05 | Pela China de Comboio |
| 15:00 | A Fé dos Homens |
| 15:30 | O Mundo nos Açores |
| 16:00 | Sobreviver à Estufa na Terra |
| 17:00 | Espaço Zig Zag |
| 20:35 | Espaços Incríveis de George Clarke |
| 21:30 | Jornal 2 |
| 22:00 | Hotel à Beira-Mar |
| 22:55 | A Vida Invisível |
| 01:05 | ESEC TV |
| 01:40 | O Oitavo Candidato |

## 23 TERÇA

| | |
|---|---|
| 07:06 | Espaço Zig Zag |
| 13:00 | Artes do Mar |
| 13:30 | Viva Saúde |
| 14:05 | Pela China de Comboio |
| 15:00 | A Fé dos Homens |
| 15:30 | O Mundo nos Açores |
| 16:00 | Mãe Natureza |
| 16:55 | Espaço Zig Zag |
| 20:35 | Espaços Incríveis de George Clarke |
| 21:30 | Jornal 2 |
| 22:00 | Hotel à Beira-Mar |
| 22:55 | Investigações de Lucy Worsley |
| 23:50 | Ferro Velho e Antiguidades |
| 00:40 | Eurodeputados |

## 24 QUARTA

| | |
|---|---|
| 07:00 | Espaço Zig Zag |
| 13:00 | Urbanigrama |
| 13:30 | Viva Saúde |
| 14:05 | Pela China de Comboio |
| 15:00 | A Fé dos Homens |
| 15:30 | Primeiro Estranha Depois Entranha |
| 16:00 | Mãe Natureza |
| 16:55 | Espaço Zig Zag |
| 20:35 | Espaços Incríveis de George Clarke |
| 21:30 | Jornal 2 |
| 22:00 | Hotel à Beira-Mar |
| 22:55 | O Planeta Vivo |
| 23:20 | Abaixo do Normal |
| 00:25 | E2 – Escola Superior de Com. Social |

## 25 QUINTA

| | |
|---|---|
| 07:00 | Espaço Zig Zag |
| 13:00 | As Coisas em Volta: A Vida Misteriosa dos Objectos |
| 13:30 | Viva Saúde |
| 14:05 | Pela China de Comboio |
| 15:00 | A Fé dos Homens |
| 15:30 | Primeiro Estranha Depois Entranha |
| 16:00 | País de Gales – Terra Selvagem |
| 16:55 | Espaço Zig Zag |
| 20:35 | Espaços Incríveis de George Clarke |
| 21:30 | Jornal 2 |
| 22:00 | Hotel à Beira-Mar |
| 22:55 | 1001 Produtos de Limpeza |

## 26 SEXTA

| | |
|---|---|
| 07:00 | Espaço Zig Zag |
| 13:00 | ESEC TV |
| 13:30 | Conversas Abertas na Universidade |
| 14:05 | Pela China de Comboio |
| 15:00 | A Fé dos Homens |
| 15:30 | Primeiro Estranha Depois Entranha |
| 16:00 | País de Gales |
| 17:00 | Espaço Zig Zag |
| 20:35 | Espaços Incríveis de George Clarke |
| 21:30 | Jornal 2 |
| 22:00 | Hotel à Beira-Mar |
| 22:55 | Domingo e o Nevoeiro |
| 00:20 | Les Swingirls Survoltées |

RTP2

prime video

**QUINTA, 25**

### *The Ministry of Ungentlemanly Warfare*

Um filme de ação e comédia que conta a história da primeira organização de forças especiais criada durante a Segunda Guerra Mundial pelo Primeiro-Ministro britânico Winston Churchill e um pequeno grupo de oficiais do Exército, incluindo o escritor Ian Fleming. Esta unidade de combate ultrassecreta, composta por um grupo de rebeldes e revoltados, participa numa missão ousada contra os nazis, que mudou o curso da guerra.

ESTREIA

max

**QUINTA, 25**

### *Tell Me Everything*

Uma série que explora a saúde mental dos adolescentes num mundo em que os *gadgets* e as redes sociais se tornaram omnipresentes. Jonny e a família mudaram-se para uma nova localidade, Hitchin, para uma nova casa, uma nova universidade e, assim, recomeçar do início, enquanto continua a sua jornada de recuperação.

ESTREIA
1.ª TEMPORADA

NETFLIX **SEXTA, 26**

### *Elite*

A chegada dos irmãos Emilia e Héctor Krawietz, líderes da associação de antigos alunos de Las Encinas, abala os alicerces da escola. Influentes, poderosos, corruptos e corruptores, os Krawietz espalharão o caos por onde passarem e destruirão a vida das suas vítimas. Somente Omar será capaz de os enfrentar e estará disposto a tudo para ver cair aqueles que representam tudo o que sempre esteve errado em Las Encinas.

## 06:10 Inspetor Max
07:00 Diário da Manhã
10:15 Em Família
12:59 TVI Jornal
13:55 Diário do Euro
14:00 TVI – Em Cima da Hora
14:30 A Sentença
16:00 Em Família
17:45 Dilema
19:57 Jornal Nacional
21:40 Congela
23:05 Mistura Beirão
23:50 Dilema
01:00 GTI Plus
01:20 O Beijo do Escorpião
02:00 Deixa que Te Leve

## 06:30 Diário da Manhã
06:45 Detetive Maravilhas
07:30 Inspetor Max
08:30 Os Grandes Momentos da Vida Animal
09:45 Querido, Mudei a Casa!
11:00 Missa
12:00 Programa a designar
12:58 TVI Jornal
13:45 Diário do Euro
14:00 A Sentença
15:45 Somos Portugal
19:58 Jornal Nacional
21:30 Dilema
01:30 O Beijo do Escorpião

## 06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:55 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Dilema
19:57 Jornal Nacional
21:30 Dilema
21:55 Cacau
23:05 Morangos com Açúcar
00:00 Dilema
02:00 O Beijo do Escorpião
02:20 Deixa que Te Leve
03:45 TV Shop

## 06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:55 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Dilema
19:57 Jornal Nacional
21:30 Dilema
21:50 Cacau
23:00 Festa É Festa
00:00 Dilema
01:55 Autores
02:50 Deixa que Te Leve
03:45 TV Shop

## 06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
16:00 Goucha
17:45 Dilema
19:50 IVR – TVI Dá +
19:57 Jornal Nacional
21:30 Dilema
21:50 Cacau
23:15 Festa É Festa
00:10 Dilema
02:00 Deixa que Te Leve
03:45 O Princípio da Incerteza

## 06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
16:05 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Dilema
19:57 Jornal Nacional
21:20 Dilema
21:45 Cacau
23:05 Festa É Festa
00:00 Dilema
02:00 O Beijo do Escorpião
02:35 Deixa que Te Leve
03:45 TV Shop

## 06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:00 Diário do Euro
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
16:00 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Dilema
19:50 IVR – TVI Dá +
19:57 Jornal Nacional
21:20 Dilema
21:45 Cacau
23:05 Festa É Festa
00:00 Dilema
02:00 O Beijo do Escorpião

NOTA: A **NOVA GENTE** não se responsabiliza por eventuais alterações de última hora na programação dos vários canais

Daniel Oliveira

Cláudia Vieira

Dânia Neto

*CÉSAR MOURÃO* EMOCIONADO NA ANTESTREIA DO SEU PRIMEIRO FILME COMO REALIZADOR

# A COMÉDIA DA BELA E DO MOURÃO

O humorista apresentou o seu primeiro filme no Cinema São Jorge, em Lisboa, e foram muitos os famosos que marcaram presença. **Podia Ter Esperado Por Agosto** estreia nos cinemas a 18 de julho e tem César Mourão e Júlia Palha como protagonistas.

Manuel Cavaco e Diogo Morgado

Júlia Pinheiro

Matilde Breyner

**César Mourão e Júlia Palha, os protagonistas desta comédia romântica, chegaram juntos à antestreia**

César Mourão estava radiante na antestreia de **Podia Ter Esperado Por Agosto**, o seu primeiro filme enquanto realizador. O humorista apresentou a sua obra-prima na segunda-feira, 8 de julho, no Cinema São Jorge, em Lisboa, com um sorriso rasgado no rosto. Uma noite muito "*especial*", como referiu, onde estiveram presentes caras bem conhecidas e o elenco principal da película, como Júlia Palha, Kevin Dias (ator luso-descendente que foi catapultado para a fama a nível internacional graças à série da Netflix **Emily in Paris**), Manuel Cavaco, Luísa Cruz, Carla Vasconcelos, Vera Moura e António Fonseca.

Realizado, coescrito e protagonizado pelo humorista, este filme leva-nos à história da paixão de Xavier (César Mourão) – um sacristão que vive no Soajo, aldeia situada no Parque Nacional Peneda-Gerês – por Laura (Júlia Palha), uma jovem que cresceu em Lisboa, mas que tem ligações à terra natal do avô Armindo (Manuel Cavaco) – e à forma como este, desesperado por voltar a ver a rapariga de Lisboa, cujo avô ainda vive na aldeia, semeia mentiras e arranja um esquema insano para a conseguir ver antes da chegada do verão. Esta comédia romântica pode ser vista nos cinemas portugueses a partir de 18 de julho.

TEXTO: INÊS NEVES; FOTOS: DIVULGAÇÃO

**Kevin Dias**

**Ricardo e Francisca Pereira**

**Isabela Valadeiro**

NAS BANCAS

ATÉ 29 DE AGOSTO

# PEÇAS FEITAS À MÃO ÚNICAS E ELEGANTES!

RESERVE NO SEU PONTO DE VENDA

**MALA**

23 LARG. X 14 ALT. X 6 PROF. (CM)

€ 32,50

Artigos exclusivos
e singulares
que transcendem
a sua utilidade
para se tornarem
símbolos
de autenticidade
e qualidade.

KARMIN

**SACO DE PRAIA**
29 LARG. X 31 ALT. (CM)
**€ 27,50**

**PORTA-MOEDAS**
8 LARG. X 10 ALT. (CM)
**€ 22,50**

Limitado ao *stock* existente.

## PODE ENCOMENDAR ISOLADAMENTE EM QUALQUER PONTO DE VENDA

ou através dos seguintes meios:

**Tel.: 219 238 231** • ***E-mail*: encomendas@impala.pt**

(das 9h às 13h e das 14h às 17h30)

# António Raminhos

## O AMOR, A ANSIEDADE, OS DESEJOS E OS MEDOS

# “SER PAI É A MELHOR E A PIOR COISA DO MUNDO”

**Escolheu o humor como arma que usa diariamente para falar de si, da ansiedade e do transtorno obsessivo-compulsivo de que sofre. Aos 26 anos, descobriu que não era exemplar único. Antes era o “esquisitinho” e o “nojentinho”. Que mesmo assim conquistou a mulher que lhe deu confiança, segurança e amor. Apesar de tudo.**

*Aos 44 anos, que Raminhos é que eu tenho à frente?*

Ui, só o facto de dizeres 44 anos pesa muito [risos].

*Porquê? A tua idade mental é o quê?*

Deve ser 16. Acho que temos uma ideia diferente dos nossos pais com 44 anos e esta geração com 44.

*Eram uns velhos com 44 anos.*

Sim. Vou ver uma foto do meu pai com esta idade e não tem nada a ver comigo. São gerações completamente diferentes. Acho que somos mais novos e mais cuidadosos, mas ainda assim acho que houve uma barreira psicológica em mim quando fiz 40 anos.

*Tudo em ti é psicológico, aliás.*

Exato [risos]. Penso muito nas coisas. Estou sempre a pensar em cenários que geralmente não são bons.

*É o teu* dark side *[lado negro]?*

Claro. Acho que toda a gente tem [pausa]. No meu caso, lido com uma ansiedade e com uma perturbação obsessivo-compulsiva, também conhecida como a doença da dúvida. A minha cabeça coloca-me dúvidas, que sei que à partida não são reais, mas por várias questões, por um desequilíbrio neuroquímico, por genética, como no meu caso, e outros também, não desaparecem por si só. E o curioso é que, quer num ansioso, quer numa pessoa com esta perturbação, estes pensamentos partem de uma premissa muito simples, que é o “e se...”.

*Isso condiciona de forma muito sensível a tua vida no dia a dia?*

Hoje em dia já não condiciona da mesma maneira, mas chegou a condicionar. O curioso é que este “e se...” é também o “e se...” da criatividade, o que me leva a criar comédia.

*Porque é um escape?*

Porque o “e se...” é a premissa da criatividade. Ou seja, tudo o que nasce na televisão, no cinema, na comédia, na arte em si, nasce da premissa “E se isto fosse diferente?”. Só que a maior parte das pessoas que lida com a ansiedade, com uma perturbação ou um transtorno relacionado com a ansiedade, usa esta premissa para o mal. Uso sobretudo para cenários catastróficos, e nem é, sequer, uma coisa consciente.

*Hoje falas de saúde mental de uma forma leve, humorística e até pedagógica para muitas pessoas. Mas houve momentos em que isso foi doloroso para ti?*

Ainda é [pausa]. Comecei a partilhar as minhas coisas de forma pública no início da pandemia, porque muitas pessoas começaram a surtar. Pessoas que, se calhar, até achavam que isso são coisas da cabeça e usavam muitas frases tipo “não penses nisso”.

*E a expressão “Isso passa”...*

Sim [risos]. Mas foi aí que comecei a perceber que podia dar a algumas pessoas aquilo que não tive, que foi uma identificação. Cresci a achar que só eu é que era assim.

*Nesse sentido, calculo que aos 26 anos, quando és diagnosticado com essa condição, isso tenha sido um momento refundador. Ou seja, pelo menos havia um nome para aquilo.*

Claro, é o clássico. É aquele momento em que se diz “*Espera aí, mas afinal não sou só eu*”, e foi aí que comecei a ir a um psicólogo. Passadas três ou quatro consultas, ele diz *“Estás a lidar com estas questões, passas por isto, o teu cérebro funciona desta maneira e é por isso que isto acontece. Isto tem um nome, tem vários traços, existem várias modalidades e aspetos*”. Nessa altura, comecei a mandar vir livros dos Estados Unidos sobre o tema.

*Houve momentos em que sentiste que eras olhado como o “maluquinho”?*

Senti.

*Foi difícil sentir isso?*

Mais do que difícil, foi castrador. Diziam-me que era o esquisitinho ou o nojentinho, porque os meus medos sempre ➤

> **“Mais do que difícil, foi castrador. Diziam-me que era o esquisitinho ou o nojentinho”**

**“Lido com uma ansiedade e com uma perturbação obsessivo-compulsiva, também conhecida como a doença da dúvida”**

**“Fui a uma psicóloga, também conhecida como médium. A minha mãe levou-me a uma bruxa”**

foram de contaminação, de tocar coisas e apanhar doenças.

**Tomavas banho 500 vezes...**

Eram duas horas de banho, lavava as mãos não sei quantas vezes e cheguei a tomar banho com detergente para a loiça.

**A tua irmã detetou o primeiro episódio?**

Sim. Cresci nos Olivais. Nos anos 80, por causa da heroína, era normal encontrares seringas na rua. Uma vez, devia ter uns cinco anos, cheguei a casa desesperado porque tinha encontrado uma e comecei a perguntar o que é que me iria acontecer, se estava contaminado. A minha irmã viu o meu desespero e achou que me tinha picado e perguntou o que tinha acontecido, e eu disse que nem sequer toquei na seringa. Lembro-me de a ver na relva e a partir daí foi o “e se...?”.

**Este foi o primeiro episódio inconsciente. E o teu consciente?**

Foi também nos anos 80. A RTP deu uma reportagem de uma bruxa que disse que o mundo ia acabar passado um mês e lembro-me que entrei num processo de ansiedade tal, que passada uma semana não conseguia comer.

**Nessa altura, não se falava em saúde mental, nem sequer as criancinhas tinham problemas psicológicos. Tu foste a médicos por algumas razões físicas que não as psicológicas?**

Não, fui a uma psicóloga nos anos 80 também conhecida como médium [risos]. A minha mãe levou-me a uma bruxa, que, curiosamente, foi a minha primeira psicóloga. Era a Dona Manuela, uma senhora de quem eu gostava muito e que era uma pessoa que fazia aquilo que até então ninguém tinha feito, que era ouvir-me. Lembro-me de ela me receitar uns suplementos e de falar comigo, e a verdade é que passado pouco tempo depois voltei a comer.

**Cresces nos Olivais e escapaste às tentações de um bairro que tinha o melhor e o pior de Lisboa.**

Sim, havia zonas dos Olivais de classe média alta, boas casas, zonas ajardinadas. Mas também zonas muito problemáticas. Tive amigos que se viraram para a extrema-direita, outros que se viraram para o crime ou para a droga.

**Tens amigos ainda desse tempo?**

Tenho conhecidos de infância, mas não são amigos de ligar, é malta que falo e gosto de reencontrar. Gosto muito de ir aos Olivais, mas não vou tanto como gostaria.

**O que é que encontras quando vais lá?**

Infelizmente, vejo muita coisa abandonada, muitos negócios da minha infância fechados e isso é triste.

**A tua família era classe média?**

[pausa] Classe média baixa. A minha mãe era costureira e o meu pai trabalhava na Petroquímica. Não vivíamos mal e nunca passámos necessidades, mas nunca tivemos roupa de marca, nem nada disso.

**O teu tempo de escoteiros era lá. O que é que os escoteiros te deram?**

A minha mulher diz que nada [risos].

António Raminhos usa o humor para combater a ansiedade

**Ela sabe montar uma tenda?**

[gargalhada] Não sabe, não sabe. Quando é preciso fazer nós ou desenrascar coisas, vou buscar muita coisa aos escoteiros. Agora não sei como é que são os escoteiros, mas tenho a ideia que nos anos 80 era tudo muito mais à bruta [risos]. Lembro-me de ser puto e andar com facas de mato e ninguém me perguntava porque eu tinha aquilo. Era um perigo do caraças, não sei como é que não morreu mais gente nos anos 80 [risos]. Era tudo assim, muito *hardcore*, mas fiquei com boas recordações, mesmo dos momentos menos bons da ansiedade, porque tenho muitas memórias disso na pré-adolescência.

**Mas estavas muito bem e de repente sentias qualquer coisa? Ou é um processo?**

É um processo. Acho que às tantas, mistura-se na personalidade e na tua maneira de ser. Por isso é que acho que há muitas pessoas que não procuram ajuda, porque entram na lógica do "eu sou assim" ou "sempre fui assim".

## "Perdi muitos namoros na preparatória por falta de confiança"

**Os teus amigos sabiam? Ou nunca tiveste amigos com confiança o suficiente para falar?**

Não sei se era confiança. Por exemplo, sempre fui muito bom a desporto, e sempre desisti muito das coisas por causa da ansiedade. Jogava muito bem vólei e cheguei a jogar nos juvenis ou juniores, mas desistia porque, quando chegava à parte da competição, tinha medo de falhar. Era sempre a mesma coisa com artes marciais e namoricos. Perdi muitos namoros na preparatória por falta de confiança de dar o passo.

**Era insegurança?**

Sim, e ansiedade.

**Já eras alto e magro?**

Sempre fui.

**Isso era um trunfo para ti? Ou sentias que eras meio desengonçado?**

Não me sentia um rapaz bonito [pausa]. Tinha inveja de alguns colegas que tinham uma confiança do caraças. Percebi que eram rapazes bonitos e os preferidos delas. Eu era aquele clássico de gostar de uma rapariga, não fazer nada e do nada virar um confidente, que é a cena mais horrível. Depois, ela chegava às tantas e dizia-me que gostava de um amigo meu e perguntava o que eu achava [risos].

**Depois na faculdade, o que é que te passa na cabeça para quereres ser jornalista?**

Péssima ideia, não é? [risos]. Eu gosto da profissão, mas é muito curioso porque as minhas cenas relacionadas com a perturbação obsessivo-compulsiva e a ansiedade são muito pessoais, no sentido da minha saúde, medo de morrer e de apanhar doenças. Provavelmente vem da minha infância, do meu crescimento e de outras coisas, tenho isso muito presente. Mas em relação ao meu futuro profissional, desde pequeno, sempre fui muito de não saber o que é que queria. Chego ao nono ano, quando temos de fazer aqueles testes psicotécnicos, e lembro-me que deu para comunicação.

**Já eras muito expansivo.**

Provavelmente, e fazia parte do grupo de teatro. Mas lembro-me que fiquei muito ofendido com a psicóloga, porque eu era um aluno médio e quando ela me disse isso, eu perguntei se era para a faculdade e ela disse que não, era para aqueles cursos profissionais, tipo a dizer-me "És um burro do caraças". Fiquei mesmo desiludido.

**Isso desafiou-te?**

Não [risos]. Na altura pensei que ia fazer o que a senhora diz porque também não sabia muito bem o que é que queria. Fui para o curso de Comunicação e Difusão.

**Onde é que foi isso?**

Em Chelas. A verdade é que comecei a gostar do curso e tornei-me muito bom aluno. Acho que ainda cheguei a entrar no quadro de honra da escola. No 12.º ano, fiz um estágio no jornal **A Capital**, onde fazia umas breves com 18 anos. Depois, entrei para o curso de Jornalismo. Terminei com média de 16 na Escola Superior de Comunicação Social e acabo por ficar n' **A Capital**. Estive lá até fechar em 2005, e quando vou para o mundo do desemprego, começo a ver muita comédia. Começo a escrever guiões, a ler coisas sobre comédia, a escrever textos mais humorísticos e surge a oportunidade de fazer *stand-up* [pausa]. E gostei. E, portanto, entre ficar no jornalismo todo formatado e a ganhar uma "merda" ou continuar a ganhar uma "merda" mas a fazer uma coisa que me fazia feliz e mais livre, decidi arriscar. Com o apoio da Catarina, claro.

## "A Catarina não fazia nada o meu estilo"

**Sim, porque entretanto já a conhecias...**

Sim, foi na faculdade que nos conhecemos.

**E ela não te achou graça nenhuma.**

Na altura não [risos].

**E como é que vocês se conheceram?**

Ela diz que nos cruzámos nas praxes. Eu fui confiscado pelos veteranos para estar com eles. Era um megafone humano, os gajos diziam e eu gritava para os caloiros todos. Só que eu também era caloiro, mas como era aliado dos veteranos, não sofria na pele o estatuto do caloiro. Era um protegido. E ela ficou com raiva [risos]. Chegou a dizer a uma amiga que se me visse no corredor, ia pregar-me uma rasteira. E no primeiro dia de aulas, por ironia do destino, estávamos na mesma sala. E depois fui eu que lhe preguei uma rasteira para o resto da vida [risos].

**Mas não lhe achavas piada?**

**"Há muitas pessoas que não procuram ajuda porque entram na lógica do 'eu sou assim'"**

Ela não fazia o meu estilo e não tinha nada a ver com aquilo que eu idealizava.

**O que é que idealizavas?**

Sei lá. Mamas grandes, mulheres altas e ela era muito discreta e reservada. Mas a verdade é que nos tornámos muito amigos. Depois senti a coisa a crescer. Fomos primeiro amigos e depois nasceu uma paixão que se mantém até hoje de várias maneiras. Aliás, quando, às vezes, acho piada a outras mulheres – porque gosto de mirar outras mulheres – há sempre uma que me pode despertar mais a atenção e depois reparo que é porque relembro muitas coisas da Catarina.

**Partilhas com ela esses momentos?**

Claro.

**E ela?**

Ri-se. Já aconteceu até com certas amigas dela a que acho mais piada, e percebo que é porque são mais parecidas com a Catarina.

**Mas ela mudou?**

Mudou como eu mudei. Mas gosto muito mais da Catarina hoje do que a Catarina de há dez anos e espero que ela também goste mais de mim agora. Já lhe disse várias vezes que me sinto apaixonado pela mulher que ela se tornou.

**Esse amor e admiração têm também a ver com o facto de ela ter assumido o teu transtorno como parte da viagem?**

Sim, mas acho que há muita coisa que faz parte da viagem.

**Há muitas mulheres e muitos homens que não estão disponíveis para toda a mochila do companheiro ou da companheira.**

Sim e a Catarina há momentos que não está. Mas não ao ponto de querer ir embora [risos].

**É cansativo para ela?**

Não tenho a menor dúvida. Há momentos em que ela quer desaparecer, pegar no carro e ir conduzir sozinha durante horas, só para não ter de me ouvir. Ela também tem a sua própria mochila.

**Falam muito sobre isso?**

Sempre. Falamos de coisas tão simples como estou a falar contigo. Há alturas em que temos de falar para marcarmos um fim de semana fora ou um jantar, porque estamos a discordar muito das cenas e isso não é grave, mas pode ser [pausa]. Muitas vezes, nós próprios desapaixonamo-nos porque estamos na rotina. Podes voltar a apaixonar-te nesses momentos de um simples jantar.

**O que é que a Catarina te deu?**

Carinho, amor e sobretudo segurança [pausa]. Durante muito tempo cometi o erro que muitos homens cometem, que é ver a mulher às vezes como uma mãe [risos].

**Tens noção que é difícil viver contigo?**

Sim. Outra mulher não ia ter paciência.

**O amor às vezes não chega?**

Não.

**É preciso um espírito altruísta?**

É preciso paciência e aceitação.

**Mas o amor não é isso também?**

O amor é impulsionador, mas antes do amor ao próximo tens de ter o amor por ti mesmo. Acho que a Catarina mudou isso nos últimos anos. Hoje, é a mulher que é e que luta pelos seus objetivos e que claramente sobreviveria se eu morresse. Claramente a sua vida iria seguir bem, espero eu que depois de um período de luto significativo [risos].

**"Mandavam-me mensagens a chamar-me tudo e mais alguma coisa"**

**Gostas mais de ti do que gostavas?**

Gosto mais de mim, mas não todos os dias. Isso é um trabalho contínuo.

**És muito crítico contigo?**

Claro, ainda mais. Também fruto desse trabalho, as pessoas associam muito o autoconhecimento a um processo holístico, de *coaches* com a Susana Torres ou pavilhões com a Cristina Ferreira. Mas um processo de autoconhecimento não é nada mais do que o próprio nome indica, em que te dás a conhecer a ti próprio e ganhas espaço para entenderes o sítio onde estás. Hoje, este processo permite-me compreender muitos processos de inveja que tenho ou tive no trabalho ou em relação a outras pessoas. Hoje já não é tão grave, mas continuo a ter falta da autoestima, de não ter confiança no meu trabalho.

**Profissionalmente, sabes que és bom?**

Não sei [pausa]. Praticamente todos os projetos que fiz tiveram bons resultados, mas também tive coisas que correram mal. Mas, por exemplo, o **5 para a Meia-noite**, do qual fiz parte, correu muito bem e foi aí que me dei a conhecer. A **Missão: 100% Português** teve muito boas audiências e ainda hoje me falam disso [pausa]. Acho, através dessa análise dos resultados, que foram bons. Agora, se calhar, não tenho confiança suficiente para dizer que sou bom a fazer as coisas.

**Tens saudades da televisão?**

Tenho e, de vez em quando, recebo convites, mas não me fazem sentido e isso faz parte do processo de crescimento.

**O que é que te fazia sentido agora?**

Trazer leveza.

**Um *talk show*, por exemplo?**

Sim. Reportagens também, a mostrar outras facetas. A **Missão: 100% Português**, naquele registo, já tinha um bocado disso. Acho que é isso que falta à televisão.

**Quando começaste a utilizar as tuas filhas nas rábulas de humor, houve muita gente que criticou.**

Tinha associações que me mandavam mensagens horríveis, a chamar-me tudo e mais alguma coisa, e amigos que me diziam que ouviram dizer

**"Gosto muito mais da Catarina [a mulher] hoje do que a Catarina de há dez anos"**

**RELAÇÃO COM AS FILHAS**
**O humorista adora brincar com Maria Rita, Maria Inês e Maria Leonor, e regista parte das brincadeiras em vídeos que partilha com os fãs.**

**Mas para alguém como tu, potenciou ainda mais os teus medos do futuro?**

Às vezes, tento não projetar nem a ansiedade, nem os meus medos nas miúdas.

**Tu e a Catarina falam abertamente com elas da tua condição?**

Sim, falamos, naturalmente de forma adequada às idades, mas falamos.

**Elas estão com que idades?**

A Maria Rita vai fazer 14 anos, a Maria Inês faz 12 e a Maria Leonor fez oito.

**São muito diferentes.**

Sim, mas a de 14 e a de 12 são muito cúmplices, têm as mesmas amigas. A pequenina é um bocado

> **“Uma coisa é o amor que eu queria, outra coisa era aquilo que eles [os pais] sabiam dar”**

que um médico disse que ia apresentar queixa.

**Porque é que decidiste inclui-las no teu humor, numa idade em que elas não tinham ainda voto na matéria?**

Foi um processo natural. Fiz um vídeo com elas e meti aquilo no Facebook, e correu muito bem, sobretudo pelo *feedback* das pessoas que me diziam *“Isto faz-me relembrar a minha infância. Eu não tive um pai assim, mas quero ser um pai assim também. Quando tiver filhos, espero ter esta relação”.* E eu vi isto desta maneira. Também não tenho recordações físicas da minha infância, tenho algumas memórias só.

**Foi um ajustar de contas com o passado?**

Quis dar às minhas filhas uma hipótese de elas perceberem que tinham um pai que brincava com elas, se eu morrer cedo...

**Sempre a pensar nisso.**

Sim, sempre a pensar nessa “merda” [risos]. Eu quero ter a certeza de que as minhas filhas não se vão esquecer de mim.

**Como assim?**

Quero que daqui a uns anos valentes, elas tenham memórias boas do pai, que o pai brincava com elas no chão, era palhaço, fazia-as rir. Isso é uma coisa muito importante para mim.

**A paternidade apaziguou os teus medos?**

Costumo dizer que ser pai e ser mãe é a melhor e a pior coisa do mundo, ao mesmo tempo.

mais complicada porque quer fazer parte do grupo, mas é mais nova.

**Seres pai é a tua melhor versão?**

Não sei. Sempre quis ser pai, não sei porquê.

**É daquelas coisas tipo “sempre quis ser astronauta e não percebo o porquê”.**

[risos] O ser astronauta é uma fantasia, é aquela imagem do desconhecido. Acho que sempre quis ser pai, não para dar aquilo que eu não tive, porque não vejo a minha infância como mágoa e cheguei a conversar com os meus pais. Quando a minha mãe já estava na sua fase terminal, disse-lhes que estava muito agradecido por eles serem os meus pais e que queria que soubessem que sei que fizeram o melhor que sabiam e que os amava muito.

**Mesmo achando que nunca foste amado na verdadeira aceção, como hoje se encara o amor dos pais pelos filhos.**

Uma coisa é o amor que eu queria, outra coisa era aquilo que eles sabiam dar. Acho que isso é o que acontece com a maior parte das famílias.

**Não verbalizavam muito este amor.**

Não. Podiam mostrar com atitudes, nem que fosse como não castigar [risos]. Mas só o facto de eles não fazerem como os meus avós fizeram a eles, já é uma forma de amor. Porque geralmente os nossos pais já são uma versão melhorada dos nossos avós, e nós já vamos ser uma versão melhorada deles.

Texto: NUNO AZINHEIRA; Fotos: CARLOS MENDES

**Nuno Azinheira**
**PROFISSIONAL DE COMUNICAÇÃO**

## CÉSAR NOSSO

Há seis anos que César Mourão percorre todas as semanas as aldeias, vilas e cidades de Portugal, em busca das histórias, dos protagonistas e dos “cromos” locais. Fá-lo com uma simplicidade tal, estendendo o microfone, captando a essência popular dos entrevistados, provocando quase sempre e procurando uma gargalhada quase sempre imediata.

Parece fácil, mas não é. César Mourão tem essa capacidade, que está longe de estar ao alcance de todos, de emprestar versatilidade ao seu enorme talento. Adequa a forma ao público que o vê. Tem um tipo de humor nos espetáculos ao vivo, outro na rádio, outro na televisão – e mesmo nesta, já ensaiou vários registos, sempre com grande sucesso.

**Terra Nossa** já vai na oitava temporada. Começou em 2018, amarrado às terras natais das figuras públicas, característica que se manteve até à quarta temporada, e segue agora sem amarras, solto e livre, em busca da gente que habita em todo o País, que tem graça sem ter maldade e que, muitas vezes, não tem noção do impacto das coisas que diz. E sobretudo como diz.

E são esses *vox populi* embrulhados entre piadas e caminhadas a pé de microfone em punho que César apresenta e confronta num espetáculo ao vivo num auditório local, em que os mesmos protagonistas, e outros tantos, são confrontados com o que disseram, numa sucessão de piadas e um fio condutor pensado por um artista completo que sabe bem o peso e a importância da comédia popular.

Se gosto de todos os episódios de **Terra Nossa**? Não, nem sempre. Há, aliás, outros registos de César Mourão de que sou fã incondicional. Mas vi, por exemplo, o de sábado passado em Albufeira e dei por mim a ficar em frente à televisão e a adiar por uma hora a saída num sábado à noite.

O programa voltou a liderar as audiências: os dois episódios bateram **Congela** e **O Dilema**, duas coqueluches da grelha da TVI. Mas o que me parece mais relevante é este sinal de longevidade. Até pode haver cansaço do ator (*“todos temos contas para pagar”*, como dizia o próprio durante uma rábula no sábado passado...), mas o programa mantém-se sem desgaste no público. O que, ao fim de seis anos de presença quase ininterrupta, entre novos episódios e repescagens antigas, é obra.

EXCLUSIVO

## *JOÃO FÉLIX* CONTINUARÁ SOLTEIRO E APENAS FOCADO NA SUA VIDA PROFISSIONAL

# VOLTA A BRILHAR NO FUTEBOL E NÃO REATA COM MARGARIDA CORCEIRO

A atravessar uma fase complicada, tudo indica que vai voltar a sorrir em breve. Segundo a leitura de cartas feita por Miguel de Sousa, se o jogador vier para Portugal, será *"uma curta estadia"*, já que irá ser cobiçado por um clube lá fora. Namoradas? Talvez daqui a uns tempos.

"*Quem nunca falhou um penálti?*", questionou Paulo Futre na CNN, ele que, tal como metade dos portugueses, "perdoa" e defende João Félix após o "desaire" no Euro 2024. A outra metade condena o avançado pelo fim do sonho da Seleção Nacional e junta-se "à esquina" para "dar-lhe cabo" da moral.

A verdade é que Félix continua, até à data de fecho desta edição, com o futuro incerto e terá de voltar ao Atlético de Madrid após uma época de empréstimo ao Barcelona. Mas o jogador não deve continuar nos *colchoneros* e parece que já apresentou uma exigência para 2024/25. O jornal catalão **Mundo Deportivo** revelou que o português pretende realizar a pré-temporada com a sua futura equipa e pediu ao seu agente, Jorge Mendes, que acelerasse a sua saída do clube espanhol, o que, a acontecer, será a 27 de julho, depois de cumprido o período de férias que se seguiu à participação no Euro 2024.

Nas últimas semanas, João Félix tem sido apontado como reforço no Benfica, mas a ida para os ingleses do Aston Villa, bem como voltar ao Barcelona, está em cima da mesa.

As incertezas mantêm-se, mas o futuro do avançado promete voltar a ser risonho, como revela Miguel de Sousa. O astrólogo e cartomante consultou o seu Oráculo Lusitano e fez uma leitura da sua tiragem:

*"O João Félix terá uma carreira brilhante. Pode, sim, vir agora para Portugal, mas será para uma curta estadia, pois vai ser assediado para fazer carreira no estrangeiro."*

A ida para fora voltará a figurar no futuro de Félix, que, pelos vistos, *"irá de novo destacar-se internacionalmente"*. Mas não se pense que as coisas acontecem na vida do avançado português de forma facilitada, como conta Miguel de Sousa, que deixa também um alerta:

*"Tudo vai ser conquistado com trabalho árduo e muita autodisciplina. O João terá de ter cuidado com especulações financeiras, investir pelo seguro e saber aconselhar-se com várias pessoas."*

Sorte ao trabalho, azar ao amor, diz a velha expressão, que parece ser um chavão para a

**O avançado conta com o apoio da mãe, Carla, e do irmão, também ele jogador, Hugo Félix**

**Por enquanto, o futebolista só está interessado em *"focar-se na sua vida profissional e não na sentimental"***

## "O CENTRO DAS ATENÇÕES"

João Félix nasceu a 10 de novembro de 1999, na cidade de Viseu. *"É do signo solar escorpião, regido por Plutão"*, diz Miguel de Sousa, que não tem dúvidas. *"Os homens nascidos sob este signo são muito intuitivos, são muitas vezes o centro das atenções, derivado à energia que emanam de si próprios. Dão uma imagem de fortes e robustos e criam uma máscara para tentar esconder a forte sensibilidade que possuem, bem como as suas emoções."* Algo que na vida sentimental *"pode acabar por traí-lo. Esta fragilidade pode torná-lo então ciumento e possessivo. Quando se apaixona verdadeiramente, entrega-se, mas tem sempre dúvidas se o amam ou não"*. Segundo o cartomante, *"as pessoas deste signo têm uma necessidade de autocontrolo. E com medo de serem rejeitados, são muitas vezes mal interpretados e não sabem muito bem transmitir aquilo que sentem"*. São também *"muito determinados e trabalhadores, não têm golpes de sorte e percebem cedo que será através do trabalho árduo que conseguem alcançar os seus objetivos"*.

vida do avançado português. Terminado o namoro com Margarida Corceiro há mais de um ano, eles que namoraram durante quatro, o futebolista irá manter-se solteiro.

Em maio, numa altura em que também a atriz estaria bastante próxima do piloto de Fórmula 1 Lando Norris, saíram notícias de que Félix estaria apaixonado pela cantora argentina Nicki Nicole. Tal não veio a confirmar-se e Margarida também se terá afastado de Norris.

Apesar dos fãs do ex-casal acreditarem que a possibilidade de um regresso ao nosso país pudesse "empurrar" o internacional português para os braços da atriz, Miguel de Sousa não "viu" isso nas cartas:

*"Na vida sentimental, Félix terá muita dificuldade, por agora, em estabilizar. Isso irá acontecer mais tarde. Ele vai conhecer nessa altura uma forte e verdadeira paixão, que até agora ainda não encontrou."* Por enquanto, o avançado só está interessado em *"focar-se na sua vida profissional e não na sentimental"*, contando sempre *"com o apoio da família e dos amigos"*.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

CONHEÇA AS CARAS-METADES DE *VANGELIS PAVLIDIS E VLADAN KOVACEVIC,*
REFORÇOS DO BENFICA E SPORTING, RESPETIVAMENTE

# AS NOVAS DEUSAS QUE VÃO "AQUECER" AS BANCADAS

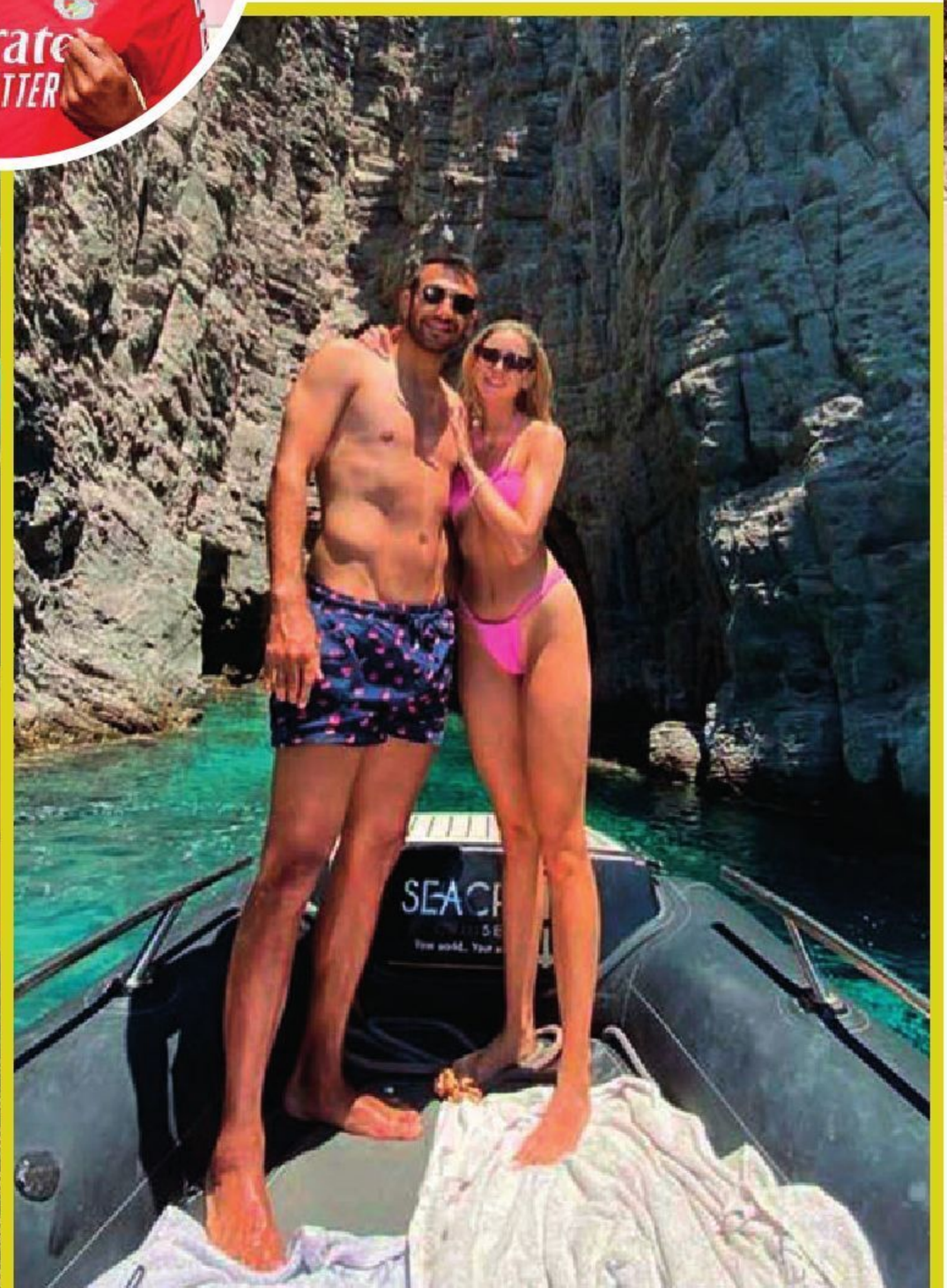
Os clubes rivais da Segunda Circular já estão a mil à hora a preparar a próxima época e há jogadores acabadinhos de aterrar em Portugal... que chegam muito bem acompanhados.

**JUNTOS HÁ CERCA DE DEZ ANOS**

**O avançado grego que chegou ao Benfica com sede de golos namora com Marianna há quase uma década.**

Ainda o Euro 2024 não tinha terminado e já os clubes portugueses da I Liga arrancavam a todo o gás para a próxima época, que começa no fim de semana de 10 e 11 de agosto.

Os trabalhos reuniram todas as caras disponíveis, mas também algumas novidades. No caso do Benfica, o reforço é Vangelis Pavlidis. O avançado grego, de 25 anos, chega aos encarnados, vindo do clube holandês AZ Alkmaar, por 17 milhões de euros (mais 2 M€ em variáveis), ele que esteve a gozar



**ELOGIOS AO MARIDO**

**Chegados a Portugal, o guarda-redes e a mulher "perderam-se" nas ruas de Lisboa, e Sofija parabenizou o pai das filhas.**

de um período de férias em Atenas, na Grécia, onde aproveitou para manter os índices físicos elevados de forma a iniciar em alta a nova temporada desportiva. E Pavlidis não vem sozinho. Assinou um contrato até 2029, mas trouxe com ele a sua cara-metade, que irá juntar-se às beldades dos outros craques do Benfica e fazer "aquecer" ainda mais as bancadas da Luz. Marianna Solkidou, formada em Contabilidade e Finanças e antiga jogadora de voleibol, namora com o agora benfiquista há quase dez anos, é sua conterrânea e com ele tem partilhado várias aventuras pelo estrangeiro, que Pavlidis faz questão de partilhar nas suas redes sociais. Marianna trabalha nos recursos humanos de uma conhecida cadeia de supermercados grega e, de acordo com a sua página de LinkedIn, descreve-se como uma pessoa que *"aprende depressa, se automotiva e se adapta"*.

### "Lisboa, também vais apaixonar-te por este homem!"

Os campeões nacionais também já estão de volta ao trabalho para a nova temporada, com Vladan Kovacevic a apresentar-se na condição de primeiro reforço da temporada, sendo que o Sporting pretende ainda contratar um ala esquerdo, um extremo do mesmo lado e um avançado.

Mas falemos de Kovacevic. O guarda-redes bósnio de ascendência sérvia tem 26 anos, chega aos leões vindo do RKS Raków, atual campeão polaco, e assinou um contrato com o Sporting válido até 2029, com uma cláusula de rescisão de 60 milhões de euros.

O atleta junta-se a Franco Israel e a Diogo Pinto no lote de guarda-redes do Sporting para a temporada 2024/25, mas já terá expressado vontade em ser a escolha principal de Rúben Amorim, prometendo que tudo fará para que seja o número um.

## A morena dá nas vistas pela excelente forma física e irá arrasar no Estádio José Alvalade

Com o bósnio veio para Portugal a mulher, Sofija, e mãe das suas duas filhas, Zona e Sija. Nas redes sociais, a morena, que dá nas vistas pela excelente forma física e que irá arrasar quando começar a frequentar o Estádio José Alvalade, desdobra-se em elogios ao craque e agradecimentos por ser um marido e pai *"fantástico"*.

Sofija deixou ainda um aviso, aquando da oficialização do marido como reforço dos leões.

*"Lisboa, também vais apaixonar-te por este homem! Força, Sporting!"*

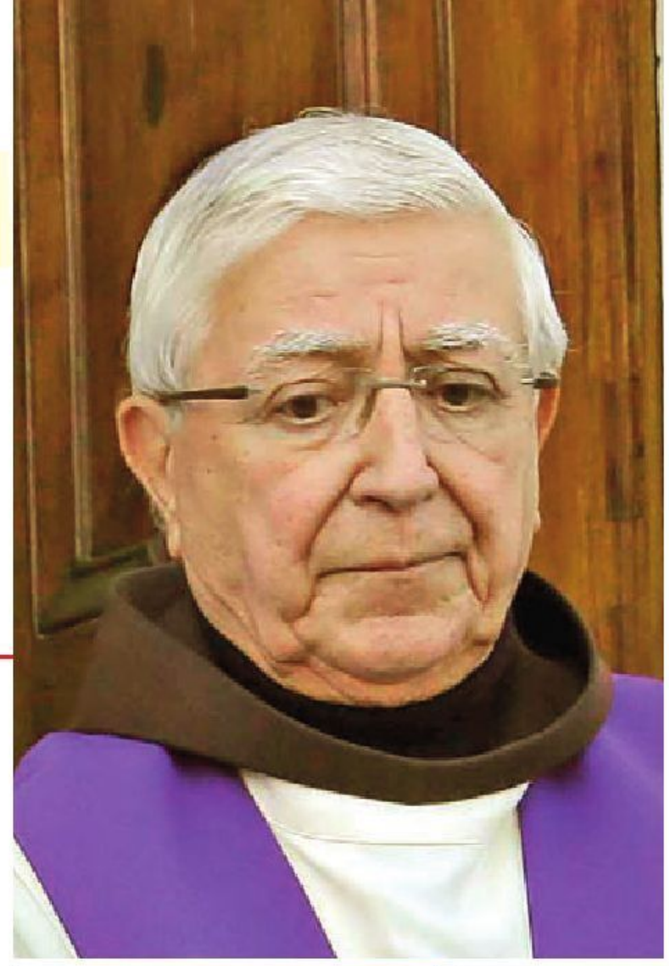
Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

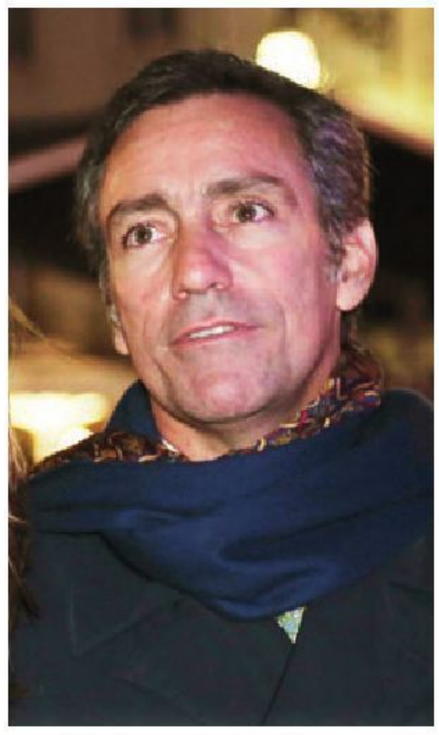
EXCLUSIVO

## *MARCELO REBELO DE SOUSA,* AFETADO POR POLÉMICAS, PREOCUPA O AMIGO, O *PADRE VÍTOR MELÍCIAS*

# "TENHO REZADO POR ELE"

O nome do filho envolvido no caso das gémeas brasileiras foi a gota de água na lista de controvérsias que resultaram na descida da sua popularidade. O Presidente da República está cada vez mais isolado e encontra refúgio na fé e nos mergulhos. Ainda assim, não deixa de apoquentar os mais próximos.





**LIGAÇÃO À FAMÍLIA**

**Foi Vítor Melícias quem batizou o filho de Marcelo, Nuno, que agora se vê envolvido num processo que acabou por "atingir" o pai, o Presidente da Republica.**

Depois de ter recebido a princesa Leonor de Espanha e de marcar presença no último dia do festival NOS Alive, em que assistiu ao concerto dos Pearl Jam no meio do público, Marcelo Rebelo de Sousa volta a figurar numa sondagem em que recebe, de novo, uma avaliação negativa. Apesar de ter recuperado um pouco do período negativo alcançado em maio, as notas dadas ao Presidente da República mantêm-se abaixo da linha de água (ver caixa).

Obcecado pela popularidade, Marcelo sempre temeu que o segundo mandato se transformasse numa mancha no seu currículo. A verdade é que os últimos tempos não têm sido fáceis para o Presidente. Os comentários sobre os "*comportamentos rurais*" de Luís Montenegro, a lentidão de António Costa *"oriental"* e a necessidade de *"pagar os custos"* da escravatura e do colonialismo transformaram-se em pedras nos sapatos, que acabaram por ganhar um tamanho maior aquando do envolvimento do nome do filho Nuno, e por conseguinte o seu nome, no caso do tratamento das gémeas luso-brasileiras. A comissão parlamentar de inquérito tenciona ainda enviar ao Presidente da República, até ao final do mês, o pedido para que este preste esclarecimentos sobre o caso.

**Católico devoto, Marcelo não escondeu a felicidade quando soube que as Jornadas Mundiais da Juventude 2023 se iriam realizar em Portugal e teve vários encontros com o Papa Francisco, que muito admira**

## "Ele não merece o que está a acontecer"

As notícias sobre o seu estado de espírito não são animadoras e algumas revelam mesmo que o Presidente se tem isolado cada vez mais nos últimos tempos. Mas quem melhor para nos contar como está Marcelo Rebelo de Sousa a viver este *"tempo difícil"* do que aqueles que o conhecem de tempos que já lá vão.

*"Tenho falado agora menos vezes com ele, mas acho-o a precisar de calma e de ajuda divina. É natural que esteja mais sozinho agora com tudo isto a acontecer e que queira estar mais recatado e afastado."* As palavras são do padre Vítor Melícias, que foi seu confessor, e que contactado pela **NOVA GENTE** acha que o amigo está "metido" num processo *"muito complicado"*. *"Ele não merece o que está a*

## *"Acredito que não estará envolvido em nenhuma destas polémicas"*, afirma o padre, amigo de Marcelo

**O Chefe de Estado volta a figurar numa sondagem em que recebe, de novo, uma avaliação negativa por parte dos portugueses**

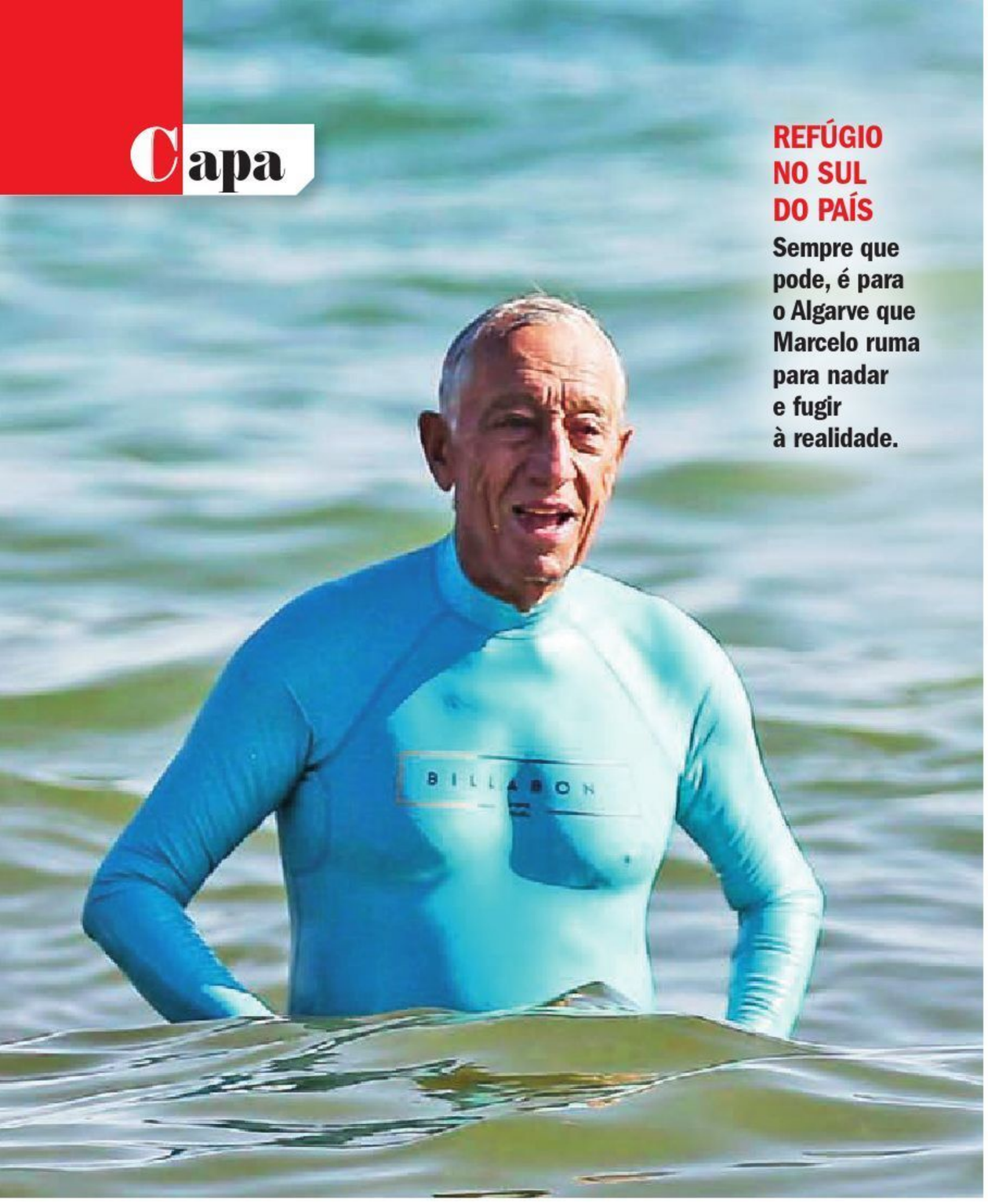
*acontecer. Está debaixo de fogo e eu acredito que não estará envolvido em nenhuma destas polémicas. Mas há aí muitas cabalas e podem servir para o afetar"*, diz ainda o sacerdote, abordando o caso que envolve o filho Nuno e as gémeas brasileiras, que continua por esclarecer. *"Só espero que corra tudo bem. Tenho rezado por ele, rezo sempre pelos amigos. Que Deus o ajude"*, afirma ainda o amigo do Presidente da República, que não tem dúvidas sobre a sua "inocência", mas que se mantém

## *"Estou preocupado com ele, claro que estou (...) serenamente preocupado"*, desabafa Vítor Melícias

apreensivo: *"Estou preocupado com ele, claro que estou, mas não desesperadamente preocupado. Estou serenamente preocupado"*. Ainda assim, o padre Vítor Melícias, que o preparou para o matrimónio, lhe celebrou o casamento e lhe batizou o filho Nuno, crê que melhores tempos virão: *"Ele vai dar a volta, vai sair por cima e com dignidade. Acredito na capacidade dele e na proteção divina."*

### Vai a Fátima de 15 em 15 dias

Após oito anos no topo do Estado, Marcelo Rebelo de Sousa sente na pele pela primeira vez a descrença e a falta de popularidade que ➤



**REFÚGIO NO SUL DO PAÍS**

**Sempre que pode, é para o Algarve que Marcelo ruma para nadar e fugir à realidade.**

**Desde o final da relação com Rita Amaral Cabral que ninguém conhece uma companheira a Marcelo (em cima); o Presidente no NOS Alive, no passado fim de semana, a última aparição em público sem aviso**

# As idas fugazes e frequentes do Presidente da República a Fátima e ao Algarve são feitas de forma solitária

➤ podem comprometer uma eventual candidatura nas próximas legislativas.

Com parte da família "destruída", de relações cortadas com o filho, as polémicas acabam por ser responsáveis pelo seu afastamento social, dirigindo-o a uma fé que, se já antes era inabalável, agora ganha outros contornos. Segundo relatou o **Expresso**, o Presidente da República, que já não passava sem missas nem rezas, chega agora a ir a Fátima de 15 em 15 dias e vive com mais frequência ainda os seus momentos de recolhimento e oração na Igreja dos Jerónimos e de Santa Isabel, em Lisboa.

Vai à missa em qualquer parte do Mundo, sem rezar é que ele não vive. Católico devoto, reza no trânsito, em viagem, em qualquer sítio, até enquanto nada. Monte Gordo é aliás, juntamente com Fátima, outro dos seus destinos de eleição por estes dias, em que se recolhe anonimamente, ainda que no seu caso seja difícil ser anónimo. Marcelo Rebelo de Sousa, apesar da avaliação negativa, continua a ser abordado aquando destas suas fugas da realidade e a mostrar-se sempre acessível e bem-disposto. Mesmo com todos os problemas, é assim que tenta transparecer, só não consegue "enganar" os amigos (como referimos anteriormente).

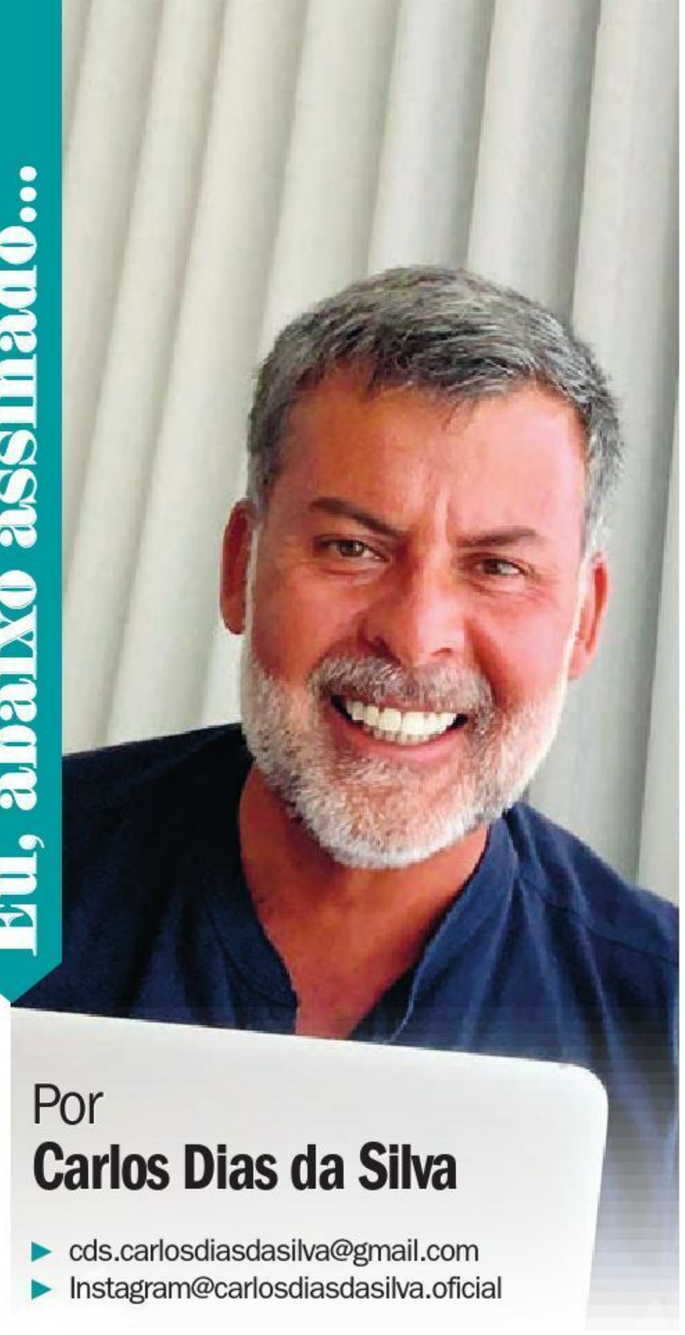
As idas a Fátima e ao sul do País são feitas de forma solitária e, apesar de já ter sido noticiado há uns anos que o Presidente tinha um novo amor, a verdade é que desde o final da sua relação com Rita Amaral Cabral, que foi durante muitos anos um pilar na sua vida, nunca mais lhe conhecemos uma companheira. Em 2023, uma notícia referia que o ex-casal havia reatado, mas tal nunca foi confirmado. G

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: IMPALA

## OS PORTUGUESES CONFIAM MAIS NO PRIMEIRO-MINISTRO, LUÍS MONTENEGRO, DO QUE EM MARCELO REBELO DE SOUSA

**Apesar de Marcelo Rebelo de Sousa recuperar algum terreno face ao mês de maio, a avaliação feita ao Presidente neste momento continua abaixo da linha de água. De acordo com a sondagem da Aximage para o *DN*, *JN* e TSF, Marcelo conta agora com 37% de avaliações positivas e 53% de negativas. E há um novo dado: os portugueses confiam mais no primeiro-ministro, Luís Montenegro (33%), do que em Marcelo Rebelo de Sousa (27%), uma situação inédita nestes barómetros. O melhor resultado de Montenegro é no Norte (42%), ficando também à frente no Centro, Lisboa e Sul. Marcelo só vence na Área Metropolitana do Porto (29%), e por uma margem de apenas dois pontos. Embora haja uma melhoria nas avaliações positivas (de 32% para 37%) e uma redução nas negativas (de 60% para 53%), o saldo continua negativo em 16 pontos percentuais. Esta é apenas a terceira vez que Marcelo Rebelo de Sousa regista um saldo negativo nos barómetros da Aximage, com as outras ocorrências em maio passado (saldo negativo de 28 pontos) e em dezembro de 2023 (saldo negativo de 17 pontos).**

# Eu, abaixo assinado...

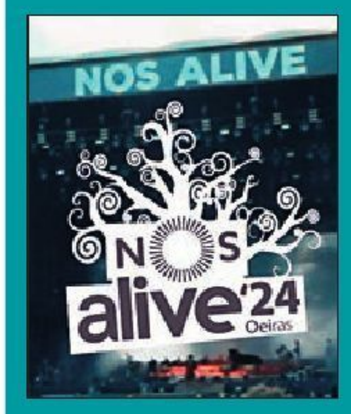



Por
**Carlos Dias da Silva**

- cds.carlosdiasdasilva@gmail.com
- Instagram@carlosdiasdasilva.oficial


## O meu destaque

### A NOS CERTA




**A NOS correspondeu no Alive. Espaço limpo, com casas de banho cuidadas, com animação equilibrada, ideias giras. Este ano com a bancada NOS para os convidados. Ali não há croquetes que não podem ser comidos, nem celebridades que só podem gravar. Tudo alinhado.**

## O meu fecho

### FRAQUINHA

Eu percebo a dificuldade em ter diretos dos momentos mais especiais do NOS Alive, mas a **RTP** tem de repensar a sua presença no festival. Como é que o Rock in Rio consegue transmitir tanto na SIC e a RTP fica pelo caminho com conversa sem interesse e reportagens sem conteúdo?

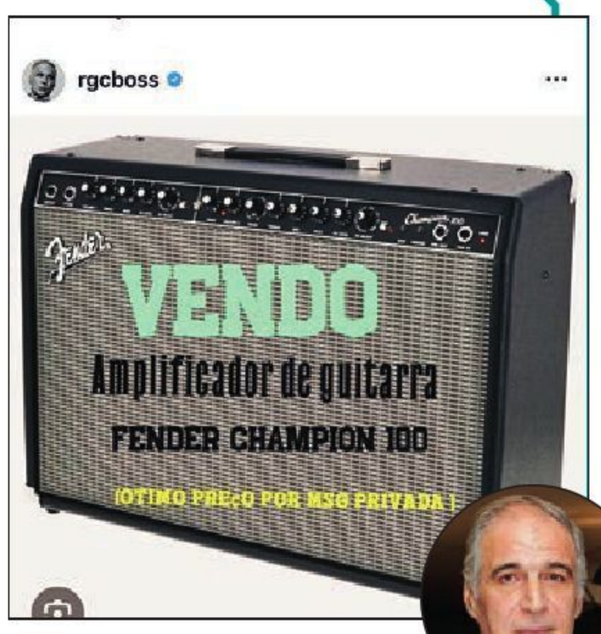
## A minha opinião

O NOS ALIVE subiu a fasquia. Brilhante a organização do festival. Os outros que se cuidem. Seguro, espaçoso, bem frequentado, com pontualidade. **Alvaro Covões** está de parabéns, acima de tudo porque os anos passam e há sempre melhoria. Vale a pena.

## O meu olhar

### EM 2025

O **Café de São Bento** não pára. Em 2025, será Cascais a receber o melhor bife de Lisboa. Miguel Garcia, sem atropelar ninguém, construtivo e sem manias... Uma nova vida com muito sucesso. Palmas.




### À VENDA

Gosto de tipos como o **Rodrigo Guedes de Carvalho**. Por que razão é que aquele que é o melhor pivô da SIC não pode vender uma coluna amplificadora de som de guitarra nas redes sociais?! Claro que pode. Essa mania que se cria à postura das figuras televisivas... sem sentido. Em frente é que é o caminho. A coluna aí está. Se calhar já foi comprada.

### QUASE, QUASE

O novo Restaurante **Magano**, em Campo de Ourique, paredes meias com o atual, que entretanto fechará, já tem o nome na fachada. Anda toda a gente ansiosa por ver o novo espaço com a comida de sempre. Está quase.

## O meu semáforo

### NOS ALIVE

**"Ask Me" no NOS Alive. Os tipos que estão lá para ajudar os visitantes do festival. São bons, simpáticos, gostam do que fazem e ajudam mesmo. Palmas.**

### UBER

**A Uber não esteve à altura do NOS Alive. Não se preparou nem organizou para servir os clientes que iam e voltavam do festival. Aprendam com as falhas.**

### DORITOS

**Ideia péssima. Doritos picantes, muito picantes, oferecidos à saída do NOS Alive. Péssimos. Vale a pena fazer ofertas assim, sem sentido? Não.**

**Os equívocos do candidato democrata à presidência dos Estados Unidos deixaram muitos assustados, incluindo personalidades de Hollywood.**

## *JOE BIDEN* COM HOLLYWOOD CONTRA SI

# FAMOSOS PEDEM QUE PRESIDENTE DOS EUA SE RETIRE

George Clooney foi uma das figuras públicas a manifestar publicamente a sua opinião sobre Joe Biden. O ator está preocupado com o Presidente norte-americano, de 81 anos, depois de este ter cometido duas gafes: chamou Vladimir Putin a Volodymyr Zelensky e Donald Trump a Kamala Harris. Num artigo publicado no *The New York Times*, o artista pede que o democrata retire a sua candidatura à reeleição, afirmando que Biden já "*não é o mesmo*". "*É devastador dizer isso, mas o Joe Biden com quem eu estive há três semanas não é mais o grande nome que era em 2010. Ele não é nem mesmo o Biden de 2020. Ele é o mesmo homem* (...). *Acredito no seu caráter. Acredito na sua moral. Nos quatro últimos anos, ele venceu várias batalhas. Mas a batalha que ele não pode vencer é contra o tempo. Nenhum de nós pode*", alertou Clooney. "*Joe Biden é um herói. Ele salvou a democracia em 2020* [ao ser eleito presidente]. *Precisamos que ele faça isso de novo em 2024* [ao retirar-se]", terminou.

O realizador Rob Reiner partilhou o artigo de opinião de Clooney na rede social X e manifestou-se de acordo, escrevendo que "*a democracia está a enfrentar uma ameaça existencial*" e que Biden "deve *afastar-se*" e dar lugar a "*alguém mais jovem para lutar*" contra Donald Trump.

Outras figuras da indústria do entretenimento mais poderosa do Mundo optaram também por falar. Como John Cusack, que republicou a opinião de Reiner, afirmando que este "*está certo*". Michael Douglas é da mesma opinião e, à BBC, confessou ser "*difícil imaginar Joe Biden a cumprir todo o mandato caso seja reeleito*". Também o cofundador da Netflix, Reed Hastings, referiu ao *The Times* que Biden precisa "*afastar-se*".

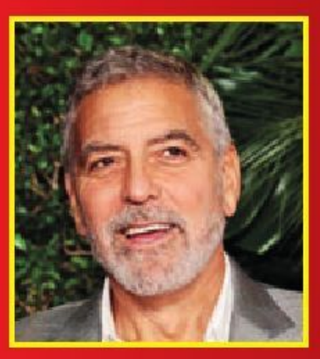
E a atriz Mia Farrow não escondeu acreditar ser "*a hora de Biden passar o bastão*", sob pena de "*perder o Senado, a Casa Branca e a Democracia*" caso isso não aconteça. Ainda assim, a também ativista garantiu que votará em Joe Biden caso este decida avançar. "*Nós não podemos dar o nosso país ao Trump*", justificou.

O escritor Stephen King, o argumentista Michael Moore, a herdeira da Disney Abigail Disney ou Ari Emanuel, empresário e CEO da Endeavor, pediram ao atual Presidente dos Estados Unidos da América para repensar na sua candidatura às eleições norte-americanas, que estão marcadas para o próximo dia 5 de novembro.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: REUTERS e D.R.



**GAFES**
O Presidente trocou o nome da vice-presidente Kamala Harris com o de Donald Trump e apresentou o Presidente da Ucrânia como Vladimir Putin e não como Volodymyr Zelensky.



**George Clooney**
"O Joe Biden com quem eu estive há três semanas já não é mais o grande nome que era em 2010. Ele não é nem mesmo o Biden de 2020."

**Stephen King**
"Chegou o momento de Biden anunciar que não vai concorrer à reeleição."

**Michael Douglas**
"É difícil imaginar Joe Biden a cumprir todo o seu mandato caso seja reeleito."

**DOIS MORTOS**
Um participante no comício foi morto, assim como o suspeito do disparo, que o FBI identificou como Thomas Matthew Crooks, de 20 anos.

## *DONALD TRUMP*
SOBREVIVE A TENTATIVA DE ASSASSINATO

# POSIÇÃO REFORÇADA

**A imagem do ex-presidente como um homem vitorioso após um ataque contrasta com a de Joe Biden, que tem enfrentado rumores de não estar em condições para liderar os EUA.**

A tentativa de assassinato de Donald Trump, que ocorreu no passado dia 13 durante um comício na Pensilvânia, poderá reforçar a posição do candidato republicano nas eleições presidenciais dos Estados Unidos da América de novembro próximo, avançam os especialistas. O político, de 78 anos, foi retirado do palco onde discursava depois de ter sido atingido, com um tiro, numa orelha. Gritava "*lutem, lutem, lutem*" e levava o rosto ensanguentado e o punho levantado, deixando aos norte-americanos uma imagem de vitória e levando os apoiantes a uma onda de aplausos. Com o principal oponente, o democrata Joe Biden, a enfrentar rumores de que o seu estado de saúde mental se encontra fragilizado, Trump poderá estar, agora, ainda mais perto da Casa Branca.

As sondagens realizadas já depois da tentativa de assassinato demonstram isso mesmo ao dar uma vantagem ainda maior ao ex-presidente norte-americano. O próprio referiu, nas primeiras declarações que deu após ter sido ferido, que a fotografia em que aparece com o braço levantado é "*icónica*". "*Muitas pessoas dizem que é a fotografia mais icónica que alguma vez viram. Têm razão e eu não morri. Normalmente, é preciso morrer para se ter uma fotografia icónica*", disse. "*É provável que* [o atentado] *dê ainda mais força aos apoiantes de Trump, que já falam dele de forma deificada, e é certamente provável que os religiosos sugiram que foi salvo pelos anjos proverbiais.* [Mas] *é mais difícil imaginar que isto possa trazer mais apoio a Trump, uma vez que os seus apoiantes já o apoiam em força e, aparentemente, restam muito poucas pessoas passíveis de persuasão no eleitorado norte-americano nesta fase da campanha*", salvaguardou Ross Burkhart, professor de Ciência Política na Universidade de Boise, no Idaho, ao jornal **Público**. "*Creio que a dinâmica de uma eleição presidencial muito disputada se mantém*", concluiu.

**"*É provável que* [o atentado] *dê ainda mais força aos apoiantes de Donald Trump*", diz Ross Burkhart**

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: REUTERS

## *LEONOR*: AS SEIS HORAS DA PRINCESA DAS ASTÚRIAS EM PORTUGAL

# "MUITO FELIZ" EM LISBOA

**Foi a primeira vez que a filha dos reis Felipe VI e Letizia se deslocou a um país estrangeiro como herdeira do trono. Com 18 anos, mostrou-se tímida, mas afável, e até falou português.**

Foram pouco mais de seis horas que a princesa Leonor esteve em Portugal, no dia 12 de julho, naquela que foi a primeira visita oficial ao estrangeiro da futura rainha de Espanha. O destino foi uma decisão dos pais, Felipe VI e Letizia, com aprovação do Governo, motivada pelos vínculos históricos, políticos, sociais, económicos e culturais entre os dois países. Além disso, segundo o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, "*é tradição que a primeira visita oficial do herdeiro do trono espanhol seja a Portugal*". Já foi assim com Felipe VI e Letizia, há dez anos, quando foram proclamados reis. A jovem veio acompanhada pelo ministro dos Assuntos Exteriores espanhol, José Manuel Albares.

Leonor, de 18 anos, aterrou na Base Aérea de Figo Maduro, em Lisboa, por volta das 10h30, onde foi recebida por Marcelo Rebelo de Sousa. Dali seguiu para o Mosteiro dos Jerónimos, onde colocou uma coroa de flores no túmulo de Camões. A visita foi curta e a princesa partiu de seguida para o Palácio de Belém. Lá, foi condecorada com a Grã-Cruz da Ordem de Cristo. "*É uma homenagem a vossa alteza, ao reino de Espanha,*

**Leonor foi condecorada por Marcelo Rebelo de Sousa, que a acompanhou em toda a visita a Lisboa**

### FATO VISTOSO QUE ULTRAPASSA OS 1000 EUROS

**Leonor escolheu, para esta sua primeira visita oficial ao estrangeiro enquanto futura rainha de Espanha, um fato de *blazer* (790 euros, de acordo com o *site* da marca) e calças (390 euros) da marca CH Carolina Herrera em vermelho total, a cor que Portugal e Espanha partilham. Por baixo do *blazer*, Leonor optou por um *top* branco. Para o calçado, elegeu uns sapatos de salto alto, em tom *nude*, da marca espanhola Yaiza PINKCHIC Guagua e que já foram a sua escolha nas celebrações do décimo aniversário de reinado de Felipe VI no passado mês de junho. São o modelo Yaiza Taupe Esencial, com corte em forma de coração, salto de quase seis centímetros e uma tira no tornozelo com fecho de fivela. Custam 115 euros, de acordo com o *site* da marca. Em relação aos acessórios, foi à gaveta da mãe buscar algumas peças, como os brincos da Gold & Roses, em ouro rosa, diamantes e rubis, que a rainha usou em outubro de 2022, no âmbito da reunião anual de conselho do Instituto Cervantes, assegura a *Vanitatis*.**

A princesa mostrou-se entusiasmada durante a visita guiada ao Oceanário

Sempre sorridente e afável

No final da visita ao Oceanário, Leonor cumprimentou um grupo de crianças que a aguardava

*à nossa amizade, para sempre*", disse Marcelo ao entregar as insígnias.

Seguiu-se o almoço, durante o qual a princesa afirmou estar "*muito feliz*" e em casa. "*Há dez anos este querido país foi o primeiro destino dos meus pais como reis de Espanha, então é evidente o quão especial é para mim estar aqui hoje*", começou por dizer. "*Eles, que vieram em tantas ocasiões, falaram-me com grande afeto, com saudade, das suas visitas a Portugal e do carinho que receberam pelas ruas e de como vocês fizeram com que se sentissem sempre em casa. Assim, sinto-me eu hoje*", disse. "*Esta é uma viagem da qual eu estava muito ansiosa e sinto-me muito feliz*", acrescentou. "*Portugal e Espanha partilham uma vizinhança que vai muito mais além do que a mera proximidade geográfica. É uma vizinhança que abarca muitas dimensões e que se traduz numa amizade sincera e de respeito profundo e mútuo entre os dois países*", afirmou no brinde que fez ao almoço, que terminou, surpreendentemente, com umas palavras em português. "*Quero brindar por estas magníficas relações, por vossa excelência, querido Presidente Rebelo de Sousa, e pelo querido povo português, que tanto estimo. Saúde!*", disse.

## "És tão bonita"

À tarde, por fim, visitou o Oceanário, no Parque das Nações, pois, como explicou a Casa Real espanhola, esta visita a Portugal centrou-se "*especialmente na proteção do ambiente e na conservação dos oceanos, temas prioritários*" de ambos os países. À chegada, acenou a quem ali esperava para a ver e ainda ouviu um turista dizer-lhe, em alto e bom som, "you are so beautiful" (és tão bonita, em português), ao que Leonor respondeu com um tímido "*obrigada*". Após uma visita guiada ao Oceanário, reuniu-se com membros da Fundação Oceano Azul e participou ainda numa mesa redonda com jovens cientistas, durante a qual debateu temas como a defesa dos oceanos, as expedições científicas e a política e economia dos oceanos. Pelas 17h00, a princesa deu por terminada esta visita e regressou a casa com a missão cumprida de uma primeira viagem oficial ao estrangeiro realizada com sucesso. G

Texto: INÊS NEVES; Fotos: HELENA MORAIS

www.novagente.pt

GENTE

Estatuto Editorial desta publicação – consulte www.impala.pt

**Diretora:** PATRÍCIA CORREIA BRANCO (patricia.branco@worldimpalanet.com)
**Chefe de Redação:** NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt)
**Editora:** ANA FILIPE SILVEIRA (ana.silveira@worldimpalanet.com)

**Redação:** ANDREIA VALENTE (andreia.valente@worldimpalanet.com)
INÊS NEVES (ines.neves@worldimpalanet.com)
LUÍS DUARTE SOUSA (luis.sousa@worldimpalanet.com)
e MAFALDA MOURÃO (mafalda.mourao@worldimpalanet.com)

**Secretariado:** MARIA JOÃO SANTOS (m.joao@impala.pt)
(secretariado.redacao@impala.pt)

**Direção de Arte:** HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt)

**Arte:** PATRÍCIA JEREMIAS (patricia.jeremias@impala.pt), Coordenadora,
GABRIELA BORGES (gabriela.borges@impala.pt)
e RUI TIGELEIRO (rui.tigeleiro@impala.pt)

**Revisão:** SUSANA VICENTE, SARA AGOSTINHO e CARLA MENINO

**Departamento de Produção e Fotografia:** SÓNIA REIS E ZITA LOPES (Produtoras),
HELENA MORAIS, NUNO MOREIRA,
TITO CALADO E ZITO COLAÇO (FOTÓGRAFOS)

**Estúdio Gráfico e Preparação de Imagens:** BENVINDO RODRIGUES, JOÃO GIL PAIVA,
MIGUEL RIBEIRO e PEDRO LUZ

**Morada da Redação:** Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra
**Telefone:** 219 238 000
***E-mail:*** novagente@impala.pt

**Centro de Documentação e Arquivo:** (geral@impala.pt)
**Telefone:** 219 238 000

**Banco de Imagem:** Shutterstock

PUBLICIDADE

**Lisboa – Diretor:** BRUNO RODRIGUES
(bruno.rodrigues@impala.pt – 219 238 481)
**Contactos:** JOÃO ALLEN
(joao.allen@impala.pt – 219 238 021)
**Planeadora:** SUSANA FRANCISCO
**Morada:** Rua da Impala, n.º 33-A – Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

**Porto – Diretor:** JORGE REAL
(jorge.real@impala.pt – 220 917 727)
**Morada:** Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º,
sala 6.8, 4100 -132 Porto
**Contactos:** ELIANA MORIM
(eliana.morim@impala.pt – 220 934 189)

COORDENAÇÃO GERAL

**Direção de Marketing e Eventos:** MARIA JOSÉ CORREIA
**Tiragem e Reparte:** ALEXANDRA FERREIRA
**Direção de Produção:** FRANCISCO PINTO

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS EDITORIAIS E GRÁFICOS

WORLDIMPALA.NET, LDA — Rua da Impala, nº 33 A
Piso 2 Sala 2.2,
2710-070 Sintra

IMPRESSÃO

ROTOCOBRHI — Ronda de Valdecarrizo nº 13
Tres Cantos. (Madrid)

DISTRIBUIÇÃO

**Distribuição:** VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S. A.
**Morada:** Lisboa – Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva-Cacém; tel.: 214 337 000;
**E-mail:** geral@vasp.pt

**Assinaturas digitais:** www.lojadasrevistas.pt
***E-mail:*** assinaturas@vasp.pt
assinaturasdigitais@impalamultimedia.pt

**Telefone:** 214 337 036 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)
219 238 352 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)

**ASSINATURAS DIGITAIS COM 50% DE DESCONTO**
SEMESTRAL: € 32,50; ANUAL: € 65; BIANUAL: € 130

**ASSINATURAS EM PAPEL COM PORTES INCLUÍDOS**
SEMESTRAL: € 65; ANUAL: € 130; BIANUAL: € 260
Outras assinaturas em **www.lojadasrevistas.pt**

**ASSISTÊNCIA DIRETA AO AGENTE: 219 238 094**

Tiragem média do mês de junho de 2024: 39 983 exemplares
Registo ERC N.º 104 585 . Depósito Legal 3/83

VISAPRESS©
Direitos de Autor Protegidos

A REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO OU COLOCAÇÃO À DISPOSIÇÃO DE PARTE OU A TOTALIDADE DOS SEUS CONTEÚDOS TEM QUE SER LICENCIADA. **DAMOS LICENÇA A QUEM PEDE**. PEÇA JÁ A SUA
O USO DA MARCA E LOGOTIPO, PARA QUAISQUER EVENTOS DE NATUREZA PÚBLICA OU PRIVADA, depende de autorização por escrito, a conceder pelo Editor, sob pena de procedimento legal.

**Propriedade do título e Editor:** JACQUES DA CONCEIÇÃO RODRIGUES
**Domicílio do editor:** Rua da Impala, n.º 33-A
2710-070 Sintra



## Leonor e Sofia

# TAÇA DO EUROPEU VOLTA PARA AS MÃOS DELAS

**A seleção espanhola de futebol, que venceu o Europeu 2024 ao golear Inglaterra por 2-1, foi recebida a 15 de julho pelos reis Felipe VI e Letizia e pelas filhas, Leonor e Sofia. O encontro aconteceu no Palácio da Zarzuela, em Madrid. Na rede social X, a Casa Real mostrou a princesa e a infanta com a taça nas mãos e aproveitou para recordar o dia em que, em 2012, também agarraram o troféu.**

## Anant Ambani

# CASOU-SE O FILHO DO HOMEM MAIS RICO DA ÍNDIA

**Anant Ambani, filho do homem mais rico da Índia, e Radhika Merchant, filha do dono de um império farmacêutico, casaram-se no passado dia 12 no Jio World Convention Center, propriedade de Ambani, com capacidade para 16 mil pessoas. Entre os convidados estiveram vários ilustres, como Kim e Khloe Kardashian, o presidente da FIFA, Gianni Infantino, o ex-primeiro-ministro britânico Tony Blair ou Priyanka Chopra e Nick Jonas. A cerimónia, que foi precedida de sete meses de extravagantes preparativos, teve a duração de três dias.**

## Shannen Doherty

# ATRIZ MORRE AOS 53 ANOS

**A atriz, que ficou conhecida ao integrar o elenco da série Beverly Hills 90210, emitida entre 1990 e 2000, perdeu uma longa batalha contra o cancro. A sua morte foi confirmada pela sua assessora em comunicado. "*É com o coração pesado que confirmo a morte da atriz Shannen Doherty. No sábado, dia 13 de julho, ela perdeu a batalha contra o cancro após muitos anos a lutar contra a doença*", anunciou Leslie Sloane. A atriz estava "*rodeada dos entes queridos, assim como do patudo Bowie*" e "*a família pede privacidade neste momento*", acrescentou.**

# Kate Middleton

## RECEBIDA COM OVAÇÃO EM WIMBLEDON

**Foi a segunda vez que a princesa apareceu em público desde que, no final de março, anunciou estar a lutar contra um cancro. Kate Middleton esteve presente na final masculina do Torneio de Wimbledon, que se realizou no passado dia 14, para entregar o troféu ao vencedor do torneio – que acabou por ser Carlos Alcaraz, que venceu Novak Djokovic por 3 *sets* a 0. A mulher do príncipe William fez-se acompanhar da filha, Charlotte, de nove anos, pela irmã, Pippa Middleton, e foi recebida com uma grande ovação de pé. Há um mês, a princesa de Gales tinha participado da cerimónia oficial de aniversário do rei Carlos III de Inglaterra. Antes, tinha dito, em comunicado, estar "*a fazer bons progressos*" no tratamento contra a doença, mas "*ainda não estava fora de perigo*".**

## Lionel Messi

## LESIONOU-SE, MAS GRITOU VITÓRIA

O relógio batia o minuto 66 da final da Copa América, com as seleções da Argentina e da Colômbia em campo, quando Lionel Messi teve de ser substituído por Nico González. O capitão da seleção argentina estava lesionado e não aguentou a partida até ao final. Apesar do infortúnio, o jogador gritou vitória, com a sua equipa a conquistar a taça. "*A primeira coisa que quero fazer é agradecer a todos pelas mensagens e saudações. Estou bem, graças a Deus, e espero em breve estar de volta aos relvados para fazer o que gosto*", escreveu Messi nas redes sociais.

Textos: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: IMPALA e D.R.

**Na edição 2494 da *NOVA GENTE*, as fotografias do aniversário de Zulmira Ferreira no restaurante Madeirense, em Lisboa, foram erradamente assinadas. As mesmas são da autoria de José António Carvalho, a quem pedimos desculpa pelo lapso.**

# Viperina

A **Marisa Cruz** fez uma festa rija para comemorar o seu 50.º aniversário. Mas a vedeta da noite foi o filho João, que tem 18 anos e parece ter saído de um filme de Hollywood ou de uma *passerelle* de Milão.

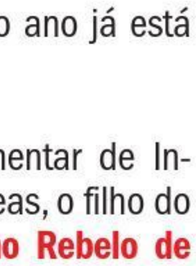
## CAPA IMPENSÁVEL

◗ O **Carlos Moedas** deu a medalha de Mérito Cultural da Câmara Municipal de Lisboa ao **Tony Carreira**. Medalha de Mérito Cultural ao Tony Carreira?! Vê-se bem que a campanha eleitoral autárquica do próximo ano já está a começar...

◗ Chamado à Comissão Parlamentar de Inquérito sobre o Caso das Gémeas, o filho do Presidente da República, **Nuno Rebelo de Sousa**, reagiu invariavelmente a todas as perguntas que os deputados lhe fizeram, dizendo simplesmente "*Não respondo*". E a seguir manteve-se em silêncio. Ouviu-se logo uma amiguinha comentar: "*O que o pai fala de mais o filho fala de menos...*"

◗ "*Tive uma má noite. O facto é que estraguei tudo*". Não, não, quem disse isto não foi o meu vizinho Tony, que é bate-chapas e macho-alfa autenticado e com provas dadas. Foi o Presidente norte-americano e candidato **Joe Biden**, depois do seu desastroso debate na televisão com **Donald Trump**...

◗ Depois de ter rematado a bola ao poste e falhado o penálti no prolongamento do jogo do Euro 2024 Portugal-França, levando à eliminação de Portugal, o **João Félix** foi arrasado na Imprensa desportiva nacional e internacional. Só faltou a **Margarida Corceiro** vir também dizer: **"Já comigo, no prolongamento, ele falhava sempre os penáltis. Por isso, é que eu o deixei..."**



◗ O **José Mourinho** comentou assim o desempenho da Seleção Nacional no Euro 2024: **"Portugal não foi fantástico, apesar de ter chegado aos quartos-de-final. Esperava-se mais. Fica sempre a frustração quando se sente que se podia fazer melhor. Durante o torneio, a equipa ia andando. Não houve uma evolução"**. Digam lá se isto não é a apresentação de uma candidatura antecipada ao lugar de Selecionador Nacional?"

◗ O **Pedro Teixeira** vai continuar a apresentar o **Congela**, que terá uma segunda temporada na TVI. Verão que um dia destes alguém vai dizer: **"De tanto fazer o mesmo, o Pedro está a ficar... congelado?!"**

◗ A senhora dona **Maria de Lurdes**, mãe do **Manuel Luís Goucha**, completou recentemente a bonita idade de 101 anos. Se o Goucha tiver a longevidade da mãe, ainda o vamos ver a apresentar programas na TVI em 2050, entrevistando o José Cid que na altura terá 108 anos...

◗ A apresentadora **Fátima Lopes** foi distinguida com o galardão "Barreiro Reconhecido", uma homenagem da sua terra natal. Ouviu-se logo uma vozinha *snob* comentar: **"Agora, já percebi muita coisa!"**

◗ Agora que está "pobrezinho", o **José Castelo Branco** já tem de cozinhar para si. E mostra-se nas redes sociais a fazer arroz e a dar aos seguidores conselhos culinários. Chama-se a isto fazer das tripas... coração!

◗ A **Carolina Deslandes** foi arrasada pela roupa que usou no palco do Rock in Rio e respondeu assim: **"Aquilo que vesti é a minha roupa. Não, não pedi emprestada ao meu pai. Sou uma mulher que se veste como quer. Sou artista e não é meu dever nem minha ambição ser alvo de desejo, de tesão, ou satisfazer as vossas vontades"**. O meu vizinho Arturinho comentou logo: **"Ainda bem que não queres! É que, mesmo que quisesses, não conseguias..."**.

◗ Na festa de verão da TVI, não estiveram presentes, entre outros e outras, o **Manuel Luís Goucha**, a **Fernanda Serrano**, o **Cláudio Ramos**, a **Maria Botelho Moniz**, a **Alexandra Lencastre**. E a **Cristina Ferreira** foi, mas logo a seguir teve de sair. Como dizia a outra, parecia mais uma festa de inverno...

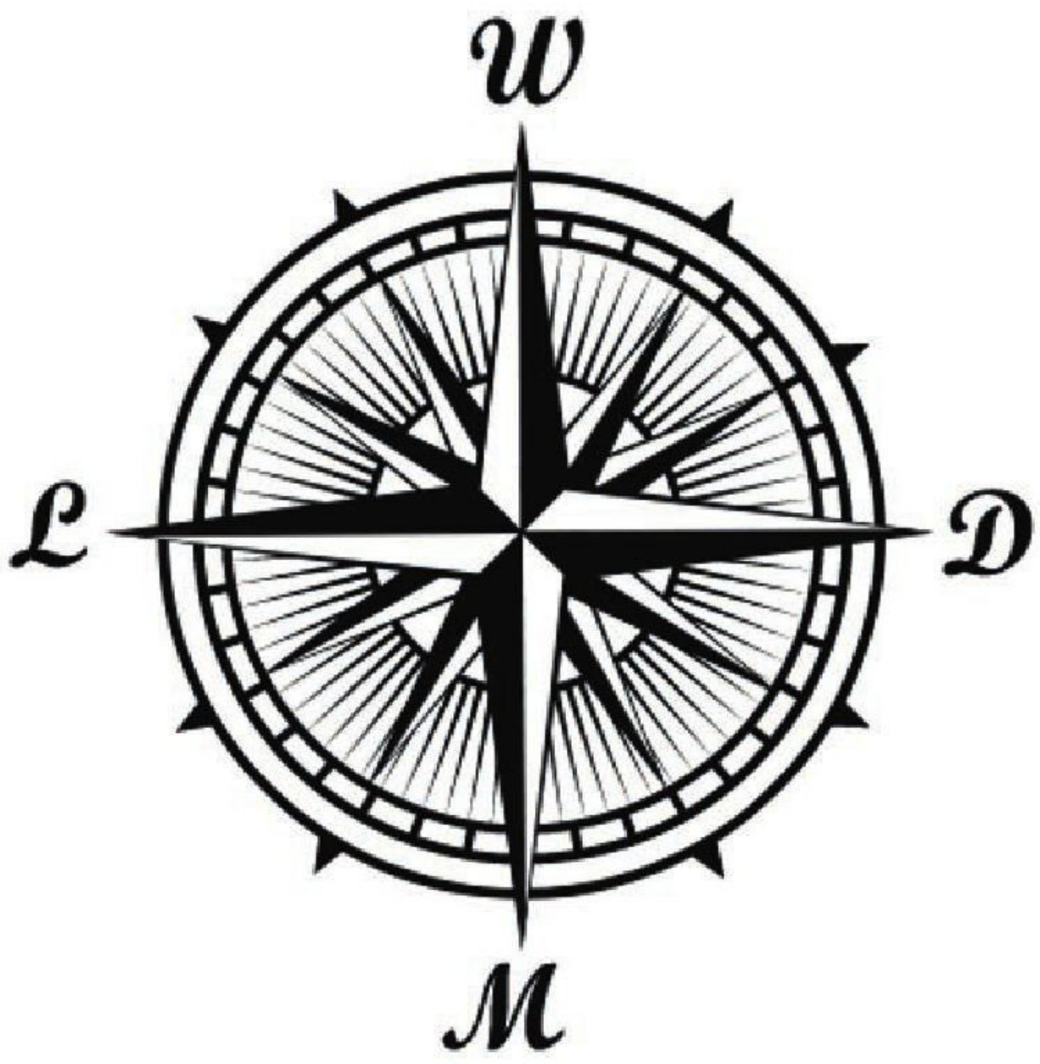
◗ Seguiram a peixeirada entre a **Bárbara Norton de Matos** e a **Rita Mendes** por causa de lições de ioga, Marrocos, dívidas, reclamações, queixas e pagamentos? E esperem o que ainda há de vir aí! E ainda bem, porque o verão sem animação e caldeiradas é uma chatice.

◗ A **Isabel Figueira** e o **Luís Santos** estiveram de férias em Espanha, na ilha de Formentera, com o casal **Marta Aragão Pinto** e **Filipe Terruta**. Desta vez, ainda regressaram todos muito amigos...

◗ A **Madalena Aragão** e o **Lucas Dutra** acabaram o namoro. Ainda bem que foi no verão, que é uma estação com muitas oportunidades...

◗ A **Maria João Bastos** foi ao casamento da **Sara Salgado** com o **Diogo Pereira Coutinho** acompanhada do seu novo namorado, o **Nuno Lebre**. Agora, a Maria João já pode dizer: Eu cá não vendo gato por Lebre...

**Declarou o *chef* Olivier da Costa: *"Quero ser multimilionário e não vai haver nada que me distraia disso"*. Felizmente que o Olivier não quer ser bonito...**




# Human Machine Party

humanmachineparty.com

# Desafia-te.
# Torna os dias memoráveis!

Salvelox®

DISPONÍVEL EM FARMÁCIAS

MORENO

Pensos para proteção de feridas. Precauções: Limpe a ferida cuidadosamente e assegure-se que não está infetada antes de aplicar o penso. Mudar o penso e limpar a ferida diariamente. Conservar em local limpo, seco e fresco. Dispositivo médico. Leia atentamente a rotulagem e instruções de utilização. PUBLICIDADE. Divulgação junto do Público em Geral. Rev. 06.2024. MRN20240621PP